மனமும் அதன் இரகசியங்களும் அதை அடக்கி ஆளும் முறையும்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்க வெளியீடு

24.3.75

மனமும் அதன் இரகசியங்களும் அதை அடக்கி ஆளும் முறையும்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

ஸ்ரீ சுவாமி வேதானந்தா



வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா

விலை] 1974 [ரூ. 7-00



Translation of

"MIND, ITS MYSTERIES AND CONTROL"

in Tamil



Printed out of the magnanimous donation of

DEVOTEES and DISCIPLES OF

H. H. SRI SWAMI SIVANANDA

at The Literary Press, Salem-1.

மனமும் அதன் இரகசியங்களும் அதை அடக்கி ஆளும் முறையும்.



புத்தகம் அச்சிட நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள் :-

நெ.	பெயரும், விலாசமும்	தொகை ரூபாய்.
1.	SRI. YOGI SIVA, 'Prana Yoga Foundation' CALIFORNIA, U. S. A.	900
2.	வித்வான் திரு. மு. இராமசாமி ரெட்டியார், தமிழாசிரியர், அரசினர் உயர்நிலைப்பள்ளி, இராசிபுரம்.	120
3.	வித்துவான் R. அரங்கமன்னார், M. A. திருவள்ளுவர் கலைக்கல்லூரி, இராசிபுரம்.	50
4.	திரு. K. R. K. மாரி செட்டியார், ஷராப் வியாபாரம், இராசிபுரம்.	50
5.	'குருபக்தி ரத்ன' திரு. M. S. A. ஜெயராம், ஜெயராம் டெக்ஸ்டைல்ஸ், இராசிபுரம்.	100
6.	சிவானந்த தம்பதிகள், இராசிபுரம்.	100
7.	திரு. S. கோவிந்தசாமி முதலியார் & திருமதி தனலக்ஷ்மி அம்மாள், ஈரோடு.	100
8.	திரு. L. K. S. பழனிசாமி செட்டியார், கொமாரபாளையம்.	50
9.	திரு. K. V. மூர்த்தி நாராயண செட்டியார், பாப்பாரப்பட்டி, தர்மபுரி ஜில்லா.	50
10.	திரு. M. ஆழ்வார் ராமானுஜம், டிப்டி இன்ஸ்பெக்டர், சேலம்.	100
11.	திருமதி. R. இராஜலக்ஷ்மி அம்மாள், கோவை – 1.	50
12.	திருமதி. T. K. பாப்பம்மாள், திருநெல்வேலி – 6.	50
13.	திரு. S. வெங்கடப்ப செட்டியார், ஸ்ரீ ஆண்டாள் & Co., கொமாரபாளையம்.	50

14. திரு. M. கிருஷ்ணன், Chief Warden Central Jail, பாண்டிச்சேரி. 100

15. திரு. S. கருப்புசாமி செட்டி & Co., செவ்வாய்ப்பேட்டை, சேலம். 50

16. திரு. K. A. சஞ்சீவி செட்டியார், சேலம். 51

17. திரு. R. N. சுப்பரமணியன், Asst. தாலுக்கா ஆபீஸ், கிருஷ்ணகிரி. 50

18. திரு. R. சீனிவாச ராகவன், B. A. B. T. சேலம். 50

19. திரு. K. K. வேணுகோபால், ஈரோடு - 3. 50

20. புனிதசெல்வி R. ஞானப்பிரியா, இராசிபுரம். 50

21. திரு. அழ. சுந்தரேசன், B. A. B. T. கருங்காலக்குடி, மதுரை ஜில்லா. 50

22. திரு. R. இராமநாதன், 1, Srinivasa Avenue, சென்னை - 28. 50

23. திரு. S. செல்லாண்டி & Co., பழ வியாபாரம், பெங்களூர் - 2. 100

24. ஸ்ரீ சுவாமி சொரூபானந்தா, சிவானந்தா சாந்திவனம், ஜெகதலா (P. O.) நீலகிரி ஜில்லா. 50

25. திரு. V. M. நல்லப்ப ரெட்டியார், சலவைக்கல், வரகூர் (P. O.) நாமக்கல். 50

26. ஸ்ரீ சுவாமி நிர்மலானந்தா, சிவானந்தா ஆஸ்ரமம், ரிஷிகேஷ். 50

27. Sri. A. V. SAKARAM RAO, Bombay - 22. 110

28. திருமதி. லக்ஷ்மி அம்மாள், சிவானந்த ஆஸ்ரமம், ரிஷிகேஷ் & திருமதி. மீனும்பாள் S. அய்யர், பம்பாய். 50

29. ஸ்ரீமதி லக்ஷ்மி வெங்கடேஸ்வரன், சிவானந்த ஆஸ்ரமம், ரிஷிகேஷ். 50

30. ஸ்ரீமதி அம்புஜம் நாகசுந்தரம், இரசிபுரம் & ஸ்ரீமதி லக்ஷ்மி ராஜகோபால், கோயமுத்தூர். 100

31. திரு. P. கணபதி கவுண்டர், அரியாகவுண்டம்பட்டி, சேலம் Dt. 100

32. திரு. T. P. செல்லையா,
சிவசண்முக விலாஸ், இராசிபுரம். 101

33. திருமதி A. ரகுமாபாய் அச்சையா,
சென்னை. 50

34. திரு. M. பக்கிரிசாமி,
உதவி இஞ்சினியர், சேந்தமங்கலம். 100

35. திரு. C. பரமசிவம்,
செந்தில் டிரேடிங் கார்பொரேஷன், இராசிபுரம். 50

36 திரு. C. ராமகிருஷ்ணன்,
சிவசுப்ரமண்யம் டெக்ஸ்டைல்ஸ், இராசிபுரம். 50

37. டாக்டர் K. ஜெயராம சந்திரன், M. B. B. S.
நாமக்கல். 50

38. N. B. S. நாமக்கல். 50

39. திரு. C. K. விட்டல் ராவ்,
ஜெயமஹால் எக்ஸ்டென்ஷன்,
பெங்களூர் - 6. 50

40. திரு. S. பழனிச்சாமி முதலியார்,
பார்க் ரோடு, சென்னிமலை, ஈரோடு. 50

41. திருமதி கனகம்மாள் வரதராஜ செட்டியார்,
இராசிபுரம். 50

42. திருமதி பாவாயம்மாள் பழனியப்ப செட்டியார்,
இராசிபுரம். 50

43. திரு. A. S. தனுஷ்கோடி,
நவஜீவன் போட்டோ ஸ்டுடியோ,
தேனி. மதுரை Dt. 200

44. திரு. V. A. அண்ணாமலை, மதுரை - 1. 200

45. திரு. S. அர்த்தனாரிசாமி,
Fairlands, சேலம் – 4. 50

46. திருமதி. ராதா ருக்மணி, சென்னை. 100

47. திரு. M. A. கோபால கிருஷ்ணன், A. E.
கோயமுத்தூர். 51

48. திரு. M. R. கணபதி, ஹிந்தி பண்டிதர்,
தொ. ஜேடர்பாளையம். 50

49. திருமதி. லக்ஷ்மி பார்த்தசாரதி,
'எழில் அகம்' இராசிபுரம். 51

50. புலவர் திரு. க. வே. இராமநாதன், B. A.
S. M. RM. பங்களா, பள்ளத்தூர்.
இராமநாதபுரம் ஜில்லா. 50

51. திருமதி A. சகுந்தலா, டீச்சர்,
A. V. M. பாடசாலே, இராசிபுரம். 50

52. திரு. A. நடேசன்,
ஷராப் வியாபாரம், இராசிபுரம். 50

53. செல்வி D. ரேணுகா, இராசிபுரம். 50

54. திரு. C. வேணுகோபால்,
அரிசிபாளேயம், சேலம் – 9. 50

55. திரு. M. S. K. அப்பாவு செட்டியார் கம்பெனி,
கைத்தறி ஜவுளி வியாபாரம், இராசிபுரம். 101

56. திரு. T. R. கிருஷ்ணமூர்த்தி & பிரதர்ஸ்,
பட்டு & நூல் ஜவுளி வியாபாரம், மதுரை. 100

57. திருமதி P. T. தேவகி, தலைமை ஆசிரியை,
திருவேங்கட விலாஸ் நடுநிலேப்பள்ளி,
இராசிபுரம். 100

58. அமரர் மதுரை திரு. க. முருகையா நாடார்
அவர்கள் நினேவாக, அவர்கள் துணேவியார்
திருமதி மு. கருணேமணி அம்மாள். 50

59. திரு. K. S. சுப்பரமண்யம்,
பாலசுப்பரமணியா கிழங்கு மாவுமில்,
நாமகிரிப்பேட்டை. 50

60. ஆண்டவர் & Co. இராசிபுரம். 100

61. N. S. N. காட்டேஜ் இண்டஸ்டிரிஸ்,
இராசிபுரம். 50

62. திரு. S. K. அரியப்ப செட்டியார்,
பர்மாஷெல் ஏஜண்ட், இராசிபுரம். 101

63. திரு. K. பழனியப்ப செட்டியார்
ஞாபகார்த்தமாக,
திரு. P. இராஜகோபால் செட்டியார் & Bros.
மளிகை & ரைஸ்மில், சிங்களாந்தபுரம். 50

64. திரு. V. மாரப்ப கவுண்டர்,
N. R. T. பஸ், இராசிபுரம். 50

65. திரு. S. K. ஜனார்த்தனம்,
மளிகை & ஸ்டாம்பு வெண்டர்,
சேந்தமங்கலம். 50

66. ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரா கிழங்கு மாவுமில், சேந்தமங்கலம். 50

67. திரு. S. K. இராமராஜன், தமிழ் பண்டிதர், வேலூர், சேலம் ஜில்லா. 50

68. திரு. S. செல்லப்ப முதலியார், இராசிபுரம். 50

69. திரு. A. சுந்தரம், 'அமெரிக்கன் எக்ஸ்பிரஸ்' புதுடில்லி. 101

70. திரு. V. இராஜமாணிக்கம், B. E. Asst. Engineer, பொள்ளாச்சி. கோவை Dt. 100

71. திருமதி. கோகிலாம்பாள், குப்புசாமி செட்டியார், இராசிபுரம். 50

72. திருமதி பாக்கியலக்ஷ்மி ஞாபகார்த்தமாக, சிவானந்த ராஜாமணி பாகவதர், டில்லி. 50

73. திரு. V. பொன்னுசாமி நாயுடு, சிமெண்ட் வியாபாரம், ஆத்தூர். 50

74. திரு .R. விஸ்வநாதன், R. M. H. கார்ப்பரேஷன் இராசிபுரம். 100

75. திரு. T. G. M. பிள்ளை, திருச்சி-2. 100

76. திரு. N. P. S. S. நடராஜ நாடார், பேங்கர், சிவகாசி. 100

77. திரு. A. துரைசாமி B. A., P. K. அர்த்தனாரி செட்டியார், தனலக்ஷ்மி ஆயில் மில்ஸ், இராசிபுரம். 50

78. திரு. கொல்லிக் குன்றூர் கிழார், பொட்டிரெட்டிபட்டி, நாமக்கல். 50

79. திருமதி. R. நீலாயதாட்சி, பாபு இல்லம், இராசிபுரம். 50

80. திரு. N. G. பாலவெங்கட்ராமன், 77, கொண்டகார தெரு, செவ்வாய்ப்பேட்டை, சேலம்-2. 50

81. திரு. D. ஜெயராமுலு நாயுடு, B. A. B. L. நாமக்கல். 50

82. திரு. L. தர்மராஜன், ஆசிரியர், அரசினர் உயர்நிலைப்பள்ளி, தம்மம்பட்டி. 50

83. திரு. S. சிங்காரம், தலைமை ஆசிரியர், A. V. M. நடுநிலைப்பள்ளி, இராசிபுரம். 50

FOREWORD



I deem it a great privilege to write this foreword to this Tamil Edition of "Mind, Its Mysteries and Control" by H. H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj, our most worshipful spiritual Guru. The credit of this laborious work of translation goes to Shri S. G. Ramalingam, B. A., Editor of the "Gnana Guru" a Tamil religious and spiritual monthly journal that used to be published from Madurai. Sri. S. G. Ramalingam, a very great devotee of Guru Maharaj Sivanandaji and a Dharma-Premi, carried on the dedicated work of translating into Tamil Language several books of Swami Sivanandaji. He has now given up his journalistic career and settled down at Sivananda Ashram, Rishikesh after taking Sannyasa Diksha and with the new monastic name "Swami Vedananda Saraswathi". I take this opportunity of mentioning here my deepest appreciations to Swami Vedananda for the great service rendered by him in spreading the message of Divine Life and Yoga Vedanta in Tamil Nadu.

This book, "Mind, Its Mysteries and Control" is regarded by numerous people all over the world as the most outstanding work of Guru Maharaj. Man can never make any real and lasting progress in life unless he has a certain measure of understanding about himself. One of the basic and indispensable essentials of true education is knowledge of oneself, knowledge about one's inner-nature. Psychological understanding of oneself goes a long way in the process of self-management. Mastery over one's emotions, sentiments, imaginations and desires is of very great importance in the path of Yoga-Sadhana. Success in any walk of life depends upon the extent to which the individual has



ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா

acquired mastery over oneself. And especially so is it in the field of one's spiritual life. A flood of light is thrown upon these all-important subjects of mind-control in this invaluable book of Sadgurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj.

Vital subjects like Nature of Mind, the various mental faculties, power of thought, thought-culture, pleasure and pain, how to control mind, concentration and meditation, etc., are dealt with in this unique and unusual book of the Great Guru. This book is bound to be of immense help to everyone of the readers, in whatever walk of life one may be. It is a treasure worthy of being possessed and studied constantly. I am sure that thousands of persons will be very greatly benefited by this book.

The Rasipuram Branch of the Divine Life Society deserves our grateful thanks for bringing out this invaluable publication at this time when mankind everywhere is passing through a period of crises brought about by man's slavery to his senses and by his failure to control his mind and keep it in check. I welcome this publication with great joy and wish to express my deepest appreciation for this great service the Rasipuram Divine Life Society has done. I extend my thanks also to all those good-hearted and generous devotees who have helped in bringing out this publication. May God shower His grace upon each and everyone of them as well as upon each and everyone of the readers of the book. May you all study this book, follow its practical teachings, control your mind and attain mastery over it and thus attain fullest success in your worldly life as well as spiritual life.

Hari Om Tat Sat.

Swami Chidananda.

முகவுரை



நம் வணக்கத்திற்குரிய ஆன்மீக குரு தவத்திரு சுவாமி சிவானந்த மஹராஜ் அவர்களுடைய "மனம், அதன் இரகசியங்களும், அதை அடக்கும் முறைகளும்" என்ற நூலின் தமிழாக்கமாகிய இந்த வெளியீட்டுக்கு முகவுரை எழுதும் பணியைப் பெரும் பேருகக் கருதுகிறேன். இந்த நூலைத் தமிழில் மொழி பெயர்க்கும் கடினமான உழைப்பின் பெருமை முழுவதும் திரு. S. G. இராமலிங்கம், B. A. அவர்களையே சாரும். திரு. S. G. இராமலிங்கம் அவர்கள் சமயக் கருத்துக்களையும், ஆன்மீகக் கருத்துக்களையும் பரப்பி வந்ததும், "ஞான குரு" என்ற பெயருடன் மதுரையிலிருந்து வெளியிடப்பட்டு வந்ததுமான ஒரு தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கையின் ஆசிரியராகப் பணியாற்றினுர். திரு. இராமலிங்கம் அவர்கள் குரு மஹராஜ் சிவானந்தர் அவர்களுடைய சிறந்த அடியவர்களுள் ஒருவர். அவர் ஒரு தர்மப்ரேமி. சுவாமி சிவானந்தருடைய நூல்கள் பலவற்றைத் தமிழில் மொழி பெயர்க்கும் புனிதப் பணிக்குத் தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்டார். இப்பொழுது தம்முடைய பத்திரிக்கைத் தொழிலை விட்டுவிட்டு சன்னியாச தீட்சை பெற்று "சுவாமி வேதாநந்த சரஸ்வதி" என்ற திருநாமத்துடன் ரிஷிகேசத்திலுள்ள சிவானந்த ஆசிரமத்தில் நிலையாகத் தங்கி இருக்கிருர். தமிழ் நாடெங்கும் தெய்வீக வாழ்க்கையைப் பற்றியும், யோக வேதாந்தத்தைப் பற்றியும் அரிய கருத்துக்களைப் பரப்பிய சீரிய தொண்டுக்காக சுவாமி வேதாநந்தா அவர்களுக்கு என்னுடைய பாராட்டுதல்களை இந்த சந்தர்ப்பத்தில் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

உலகெங்குமுள்ள எண்ணற்ற மக்கள் "மனம், அதன் இரகசியங்களும், அதை அடக்கியாளும் முறைகளும்" என்ற இந்த நூலை குரு மஹராஜ் அவர்களால் எழுதப்பட்ட நூல்கள் அனைத்திலும் மிகச் சிறந்ததாகக் கருதுகிருர்கள்.

ஒரு மனிதன் தன்னைப் பற்றி ஓரளவுக்கு உணர்ந்து கொள்ளாவிட்டால், வாழ்க்கையில் உண்மையானதும், நிரந்தரமானதுமான முன்னேற்றத்தை எப்பொழுதும் பெற முடியாது. உண்மையான கல்வியின் அடிப்படையானதும் இன்றியமையாததுமான ஒரு தன்மை, ஒருவன் தன்னைப் பற்றியே அறிந்து கொள்வதாகும்; அதாவது தன்னுடைய ஆன்மாவின் இயல்புகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதாகும். ஒருவன் தன்னைப்பற்றி மனத்தின் வாயிலாக ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்வது, தன்னையே அடக்கி ஆண்டு கொள்ள மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகிறது. ஒருவருடைய உணர்ச்சிகள், மனநிலைகள், எண்ணங்கள், ஆசைகள் இவற்றை வெல்வது யோக சாதனை நெறிக்கு மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். ஒருவர் தன்னடக்கத்தில் எந்த அளவுக்கு வெற்றி பெறுகின்றாரோ, அந்த அளவில்தான் அவருக்கு வாழ்க்கையில் எந்தத் துறையிலும் வெற்றி கிட்டும். ஆன்மீகத் துறைக்கும் அதுவே பொருந்தும். சத்குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தருடைய இந்த நூலில் மன அடக்கத்தைப் பற்றிய மிகவும் முக்கியமான இந்தச் செய்திகளெல்லாம் மிகவும் விளக்கமாக எடுத்துரைக்கப் பட்டுள்ளன.

மனத்தின் இயல்பு, வெவ்வேறு விதமான மனப் பாங்குகள், நினைவின் ஆற்றல், மனப்பயிற்சி, இன்பமும் துன்பமும், மனதை அடக்கி ஆளும் முறை, மனதை ஒருமுகப் படுத்துதல், தியானம் ஆகிய மிக முக்கியமான கருத்துக்களைப்பற்றி இந்த மகா குருவின் ஒப்பற்ற, அரிய நூலில் கூறப்பட்டுள்ளன. வாழ்க்கையின் எந்தத் துறையிலிருந்தாலும், இந்த நூலைப் படிக்கும் எவருக்கும் இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஒவ்வொருவரும் தம்மிடம் தவறாது வைத்திருந்து என்றும் படித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டிய அரிய பொக்கிஷமாகும் இந்தநூல். ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் இந்த நூலைப்படித்துப் பெரும் பயனைப் பெறுவார்கள் என்று உறுதியாக நம்புகிறேன்.

மனிதன் புலனுணர்வுகளுக்கு அடிமையாகி, தன்னுடைய மனதை அடக்கிக் கட்டுப்படுத்தத் தவறியதால் ஏற்பட்ட நெருக்கடியான சூழ்நிலையில் உலகெங்குமுள்ள மக்கட்கூட்டம் தவித்துக் கொண்டுள்ள இந்த சமயத்தில், இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச்சங்கக் கிளையைச் சேர்ந்தவர்கள் இந்த ஒப்பற்ற நூலை வெளியிட்டதற்காக அவர்களுக்கு நாம் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ளோம். நான் இந்த வெளியீட்டை மிகவும் மகிழ்ச்சியோடு வரவேற்பதோடு, இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கக் கிளையின் இந்த மேலான தொண்டுக்கு என்னுடைய மனமுவந்த பாராட்டுக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். இந்தநூலை வெளியிடுவதற்கு உதவிய நல்லெண்ணமும் தாராளமனமும் படைத்த அடியவர்கள் அனைவருக்கும் கூட என் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். அவர்கள் அனைவருக்கும், இந்த நூலைப்படிக்கும் வாசகர்கள் அனைவருக்கும் இறைவன் அருள் மாரி பொழியட்டும்! நீங்கள் அனைவரும் இந்த நூலைப்படித்து, அதில் கூறப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி, மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, அதை வெற்றி கொண்டு அதனால் உலகியல் வாழ்க்கையிலும், ஆன்மீக வாழ்க்கையிலும் முழு வெற்றியை அடைவீர்களாக.

ஹரி ஓம் தத் ஸத்.

சுவாமி சிதானந்தா

O ✻ O

பொருளடக்கம்

தலைப்புகள்	பக்கம்
முதலாவது அத்தியாயம் — மனம்	
மனம் என்றால் என்ன ?	1
மனத்தின் அஸ்திவாரம்	6
மனத்தின் இருப்பிடம், அந்தக்கரணசதுஷ்டயம்	8
மூன்று அவஸ்தைகள்	12
மனோ நிலைகள்	17
மூன்று குணங்கள்	18
சுத்த, அசுத்த மனம்	20
இரண்டாவது அத்தியாயம் — மனோ வேறுபாடுகள்	
மனத்தின் தோஷங்கள்	21
வ்ருத்திகள்	23
தீய வ்ருத்திகள்	26
மனோ விகாரம்	30
ராக த்வேஷம்	31
கோபம்	34
மனோவெழுச்சி (காமம்)	35
இன்பமும் துன்பமும்	41
வாஸனைகள்	43
ஆசைகள்	47
ஸம்ஸ்காரங்கள்	52
ஸங்கல்பம்	55
நற்பண்புகள்	71
மூன்றாவது அத்தியாயம் – மனத்தின் மர்மங்கள்	
காட்சி உணர்வுக் கோட்பாடு	73
விவேகம்	77
வைராக்கியம்	78
மனத்தின் அலுவல்கள்	81
சுயச்சோதனை	86

சகஜ ஞானம் 88
மனத்தின் மர்மங்கள் 89
மனமும் பிரபஞ்சமும் 95
மனமும் உடலும் 96
மனமும் பிராணனும் 98
மனமும் உணவும் 100
மனமும் நோயும் 102

நான்காவது அத்தியாயம் - மனத்தை அடக்குதல்

சித்த - சுத்தி. (மனத்தூய்மை) ... 104
புலன்களை அடக்குதல் 106
மௌனம் 114
ஏகாக்ரம் (தாரணை) 115
தியானம் 124
தியானத்திற்கு இடையூறுகள் 130
மனோலயம் — 133
மனோநாசம் 135
மனத்தை அடக்குதல் 138
சமாதி 141
ஞானியின் உள்ளம் 147
பொதுவான போதனைகள் 149

இரண்டாவது பாகம்

முதலாவது அத்தியாயம்

கடவுள் யார்? 173
மனத்தில் விஷயங்கள் 175
மனம் ஜடம் 197
மனம் உள்ளது என்பதற்கு அத்தாட்சி ... 198
மனத்தின் இருப்பிடம் 200
மனத்திற்கு விதை, உள்ளுணர்வு மனம் ... 201
பந்தம், மோக்ஷம் இவைகளுக்கு மனமே காரணம் 204
அந்தக் கரணம் 205
மனோதேகம் 208
அகங்காரம் 209

மூன்று அவஸ்தைகள் 212
உணர்வுக் கோட்பாடு, உலகத்தைப் பற்றிய கோட்பாடு 217
மனமும் உணவும் 218
மனம்தான் உலகம் 220

இரண்டாவது அத்தியாயம்

சுத்த மனம் 224
அசுத்த மனம் 226
வ்ருத்தியும் மனக்கடலும் 229
சிந்தனு சக்தி 234
முகம்: உள்ளத்தின் அட்டவணை. ... 250
மஹத்தத்துவம் 252
மனம் மூன்று அம்சங்களுக்குள் செயல்படுகிறது, சங்கல்பங்கள் 253
வாஸனைகள் 255
மனமும் உடலும் 256
மனமும் இந்திரியங்களும் 260
மனமும் அவித்தையும் 263
மனமும் பிராணனும், மனமும் குண்டலினியும் ... 265
மனோவுருவம் 267
மனத்தை ஆயத்தப்படுத்திக்கொள் ... 268
மனம் தன் ஒளியை ஆத்மாவிடம் கடன் வாங்குகிறது, மோகம் 269
மூன்று குணங்கள் 271

மூன்ருவது அத்தியாயம்.

துறவு 275
பிரஹ்மச்சரியம் 276
குருவின் அவசியம் 280
மாயையாகிய மரம், நம்பிக்கை 281
வைராக்கியம் 282
ஆசைகள் 285
ஞாபகச் சக்தி 291

மனத்தின் இருவகைப்போக்குகள் ...	294
மனோ வ்ருத்திகள்	298
உணர்ச்சிகள்	302
இயற்கைச் சுபாவங்கள்	303
வேகத்துடிப்புகள், மூவகையோகிகள் ...	304
மனத்தின் சக்திகள்	305
யோகியின் சக்திகள்	309
சுயச் சோதனை	310
உள்ளத்தின் கிரணங்களை ஒன்று கூட்டுக ...	311
அந்தர்முக வ்ருத்தி, பகிர்முக வ்ருத்தி ...	312
ஏகாக்ரம்	313
தியானம்	319
நிர்க்குணத் தியானம்	340
தியானத்திலே இடைஞ்சல்கள்	341
சமாதி	344
தியானத்திலே அனுபவங்கள்	349
உள்ளத்தின் மூலாதாரம் ஆத்மா	353
வாஸனுக்ஷயம், மனோநாசம்	354
மனதை ஒப்பிடுதல்	355
மனோலயம்	361
ஜீவன் முக்தனின் மனம்	362
ஞானயோகம் (அதன் சாராம்சம்) ...	363
மனச்சாட்சியாக நீ ஆகுக	377
‘‘நான் கடவுள்’’ என்று ஸாதிப்பாயாக ...	378
பிரதிபக்ஷபாவனை	379
மனத்தை அடக்குவது எப்படி ?	381
பொருமையை ஒழிக்க மூன்று மார்க்கங்கள் ...	431
அச்சம் தவிர்ப்பது எப்படி ?	432
யோக மாலை	433
சம்ஸ்காரங்கள்	453
தினசரி ஆன்மீய நிகழ்ச்சி நிரல்	458

மனம், அதன் இரகசியங்களும் அதை அடக்கி ஆளும் முறையும்.

முதலாவது அத்தியாயம்.

ம ன ம்.

மனம் என்றால் என்ன ?

மனமும் அதன் இயக்கங்களும் பற்றிய விவரம் மக்களிற் பெரும்பாலோர் அறியார். படித்தவர்கள் எனக் கூறிக்கொள்வோரும்கூட மனத்தின் தத்துவார்த்தத்தையும், அதன் இயல்பையும், இயக்கங்களையும்பற்றி ஏதும் தெரிந்து கொள்ளாதவர்களாயிருக்கிறார்கள். மனம் என்பதைப்பற்றி அவர்கள் ஏதோ கேட்டுத்தானிருக்கிறார்கள். யோகிகள் என்ன, தியானமும் சுயச்சோதனையும் பழகுவோர்கள் என்ன — இவர்கள்தான் மனத்தின் இருப்பிடத்தையும், அதன் தன்மையையும், அதன் போக்குகளையும், நுட்பமான இயக்கங்களையும் பற்றித் தெரிந்துள்ளார்கள். மனத்தை அடக்கும் பல வழிகளையும் அவர்கள் தெரிந்துள்ளார்கள். மேனாட்டுத் தத்துவ ஞானிகள் சற்று அறிந்துள்ளார்கள் எனலாம்.

மேனாட்டு மருத்துவர்கள் மனத்தின் ஒரு பகுதியைப் பற்றி மாத்திரமே அறிவார்கள். சுற்றிலும் உள்ள உறுப்புகளினின்றும் அல்லது முதுகெலும்புத் தண்டின் நுனிகளிலிருந்தும் உட்செல் நரம்புகள் (Afferent nerves) உணர்ச்சிகளைக் கொண்டு வருகின்றன. இந்த உணர்ச்சிகள் தலையின் பின்புறத்திலுள்ள முகுளத்திற்கு (Medulla oblangata) செல்லுகின்றன. பெருமூளையின் மடிப்புக்கள் நெற்றியின் மேற் பக்கத்தில் கூடுகின்றன. முகுளத்தினின்று புறப்பட்ட உணர்ச்சிகள் இந்த நெற்றியின் மேற்பாகத்திலுள்ள மூளைக்கு வந்து சேருகின்றன. இந்த ஸ்தானம்தான் புத்தி

அல்லது மனம் தங்குமிடமெனக் கருதப்படுகிறது. மனமானது உணர்ச்சிகளை உணர்ந்து, வெளிச்செல் நரம்புகளின் மூலமாகச் செயலாற்றும் விசையை (Motor impulses) கைகள், கால்கள் முதலிய உறுப்புகளுக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. மேனுட்டு மருத்துவர்களுக்கு இதெல்லாம் மூளையின் அலுவலாகவே தோன்றும். மனமானது, அவர்களின் கருத்துப் பிரகாரம், கல்லீரலிலிருந்து வெளிப்படும் பித்தநீர் போன்று, மூளையினின்று வெளிப்படுகிற கழிவு என்பதேயாம். டாக்டர்கள்கூட இன்னமும் அஞ்ஞான இருளில் கிடந்து வழி தடவுகிருர்கள். ஹிந்து மதாசார தத்துவக் கருத்துக்கள் நுழையுமுன், அவர்களுடைய உள்ளங்கள் நிரம்ப நீர் வார்த்துத் தீவிரமாகக் கழுவப் பெற்றவர்களாய்த் தூய்மை பெறவேண்டும்.

மனம் கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடியதும் கையால் ஸ்பரிசிக்கக்கூடியதுமான கனப் பொருள் அல்ல. அதன் இருப்பிடத்தை எங்கேயும் பார்க்க முடியாது. அதன் பரிமாணம் அளவுக்கு உட்பட்டதல்ல; தங்குவதற்கு ஓர் இருப்பிடத்தை அது தேடுவதில்லை. அதன் இயல்பைப் பற்றிய தெளிவான கருத்திஞல் அழுத்தப்பட்டாலன்றி, அதனை நீங்கள் கடிவாளம் போட்டு மடக்க முடியாது. மாட்சிமைப்பட்டதோர் எண்ணம் மனத்தை அடக்குகின்றது; கேவலம் இழிவான கருத்து அதைக் கிளறிவிடுகிறது. ஆன்மீயப் பயிற்சி வாய்ந்தவர்களுடன் நட்பு கொள்ள வேண்டுமென்றும், சமூகத்தில் உள்ள குப்பைகள் சக்கைகள் போன்ற கீழ்த்தர மக்களுடன் வைக்கும் சினேகம் தள்ளவேண்டுமென்றும் ஒருவன் அவசியமாய்த் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

''**மஹத்**'' என்ற பதத்தை சாங்கிய தத்துவ சாஸ்திரத்தில் உபயோகிக்கிருர்கள். மஹத் என்ருல் ''**சர்வ வியாபகமான மனம்**'' என்று பொருள்படும். அவ்யக்தத்தினின்று பெறப்படும் முதலாவது கொள்கை இதுதான். தோன்ருத அவ்யக்தத்தினின்று தோன்றுகிற முதற்

கொள்கை இதுவே. 'மஹத்'தினின்று அஹங்காரம் வெளிப்படுகிறது. சத்துவ அஹங்காரத்தினின்று வெளிப் படுகிறது மனம்; ராஜஸ அஹங்காரத்தினின்று வெளிப்படு கிறது பிராணன்; தாமஸ அஹங்காரத்தினின்று வெளிப்படு பவை தன்மாத்திரைகள்; தன்மாத்திரைகளினின்று பஞ்ச பூதங்கள் வெளிப்படுகின்றன; பஞ்ச பூதங்களினின்று ஸ்தூல பிரபஞ்சம் உற்பத்தியாயிற்று. மனமென்பது 'நான்' எனும் கொள்கையுடைய அஹங்காரந்தவிர வேறல்ல. இந்த 'நான்' எனும் கொள்கையை தவிர்ப்ப தென்பது கடினமே.

மனம் என்பது ஆத்ம-சக்தி. இம் மனத்தின் மூலமா கவே பிரஹ்மன் நானாவிதமான பொருள்களைக் கொண்ட பிரபஞ்சமாகத் தன்னையே தோற்றுவித்துக் கொள்கிறான்.

மனம் மின்சக்தி மயமானது.

மனம் என்பது சமஸ்காரங்களின் தொகுதியைத் தவிர வேறல்ல. அது பழக்கங்களைக் கொண்டதோர் மூட்டை. மனம் என்பது நானாவிதமான பொருள்களின் தொடர்பி னால் எழுகின்ற ஆசைகளின் குவியலேயன்றி வேறல்ல. உலகத்து அல்லல் தொல்லைகளினின்று எழும் உணர்ச்சிக ளின் தொகுதிதான் மனம். அது பல்வேறு பொருள்களின் மூலம் சேகரிக்கப்படும் கருத்துக்களின் கூட்டம். இந்த ஆசைகள், கருத்துக்கள், உணர்ச்சிகள் அடிக்கடி மாறக் கூடியவை. பழைய ஆசைகள், கருத்துக்கள், உணர்ச்சி கள் மனமாகிய கிடங்கிலிருந்து அடிக்கடி வெளியேற, புதியவை அங்கே புகுந்து கொள்ளும்.

இங்ஙனம் அடிக்கடி மாறுவதால், அது மனோ இயக் கங்களின் ஒழுங்குப்பாட்டை எவ்விதத்திலும் பாதிக்கிற தில்லை. பழைய ஆசைகள், கருத்துக்கள், உணர்ச்சிகள் இவற்றில் சிறுபான்மையே வெளியேறும். எஞ்சியுள்ளவை புதிய ஆசைகள், கருத்துக்கள், உணர்ச்சிகளுடன் ஒருங் கே ஒத்துழைத்து நேர்மைப்படும். புதியன பழையவை

யினால் பலமாக ஆகர்ஷிக்கப்பட்டும், பழமையும் புதுமையுமான ஆசைகள், கருத்துக்கள் உணர்ச்சிகள் ஒன்றாய் இயங்கி ஒழுங்கு பெறும். இவ்வொழுக்கம் இன்னவித மனோபாவம் என்கிற அடையாளத்தை மாற்றாமல் நிலை நாட்டுகிறது.

மனத்தின் யதார்த்தமான தன்மை வாஸனைகள் ஆகும். இரண்டும் ஒரே பொருள் உடையன. 'நான்' எனும் கொள்கை மனமாகிய மரத்திற்கு விதை. அஹங்காரமாகிய இந்த விதையிலிருந்து உண்டாகிற முளை புத்தி ஆகும். இந்த முளையிலிருந்து சங்கல்பங்கள் என்கிற பல்வேறு கிளைகள் உற்பத்தியாகின்றன.

நியாயவாதத்தின்படி, மனமானது அணுசக்தி வாய்ந்தது. பதஞ்சலி முனிவர் ஸ்தாபித்த ராஜயோகக் கோட்பாட்டின்படி, மனம் சர்வ வியாபகம் உள்ளது; வேதாந்த சாஸ்திரப்படி, உடல் எவ்வளவு பருமனோ அவ்வளவு பருமன் வாய்ந்தது மனம் என்பதாம்.

தனிப்பட்ட மனம் சர்வ வியாபகமான மனத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. 'எ' என்பவன் 'பி'க்கு நண்பனானால், எ என்பவனின் மனமானது பி என்பவனின் மனத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. எ என்பவனுடைய நண்பர், உறவினர், உடன்பிறந்தார் ஆகியோரின் மனங்கள் எ என்பவனுடைய மனத்துடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. பி என்பவனுடைய மனத்துடன் இங்ஙனமே பல மனங்கள் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. எ என்பவனுடைய மனத்தோடு தொடர்பு கொண்டவர்களின் மனங்கள் யாவும் பி என்பவனுடைய மனத்துடன் தொடர்பு வைத்துள்ளவர்களின் மனங்களுடன் ஒன்றாய்ப் பொருந்துகின்றன. இங்ஙனம் ஒரு மனமானது உலக முழுவதிலுமுள்ள எல்லா வித மனங்களுடன் தொடர்பு வைத்துள்ளது. ராஜ யோகக் கோட்பாட்டின் பிரகாரம், இது தான் மனத்தின் சர்வ வியாபகமான கொள்கை.

மனத்தின் விதை அஹங்காரமே. அஹங்காரத்தின் அடிப்படையாகிறது புத்தி. ஆத்மாவானது புத்தியுடன் சேரும் போது அஹங்காரம் உண்டாகிறது.

கயிற்றுல் கட்டுண்ட பறவை பல பக்கங்களிலும் பறந்து பறந்து போய் ஒய்வு பெற முடியாமல் கடைசியில் எந்த முளையிலே தன்னைப் பிணைக்கிற கயிறு கட்டப்பட்டிருக்கிற தோ அந்த இடத்திற்கே திரும்பி வர நேருகிறது. என் குழந்தாய்! இதைப் போலவேதான், மனமானது எல்லாப் பக்கங்களிலும் சஞ்சரித்து விட்டு, ஸாந்தி பெறமாட்டாமல் (பிராணன்) ஆத்மாவிலேயே அடைக்கலமாகப் புகுந்து கொள்கிறது. உண்மையில் மனத்தைப் பிணைக்கிற கயிறு ஆத்மாவேதான். (சாண்டோக்ய உபநிஷத் VI - viii - 2)

தன்மாத்திரைப் பொருளின் சத்துவ அபஞ்சிக்ருத சூட்சும அம்சத்திஞல் மனம் உண்டாக்கப் பெற்றுள்ளது. சாண்டோக்ய உபநிஷத்திற் கூறியுள்ளபடி, ஆகாரத்தின் மிக மிக சூட்சுமமான பகுதியினின்று மனம் உற்பத்தி செய் யப்பட்டுள்ளது.

மனமானது சூட்சும உருவான வஸ்து. ஆனதால் தான், அது உடலுக்குத் தூண்டு கருவியாக அமைந்திருக் கிறது.

மனமானது வாஸனைகளைத் தவிர வேறல்ல. முடிவு காண முடியாத மறுஜன்மங்களைத் தொடர்ந்து உற்பத்தி செய்வதே வாஸனைகளின் வேலை.

மனம் ஆறுவது புலனெனக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. ‘புலன்களில் ஆறுவது மனம்’. பஞ்ச புலன்கள் பஞ்ச ஞானேந்திரியங்களே.

(பகவத்கீதை XV - 7)

அஷ்டபிரகிருதிகளில் மனமும் ஒன்றே. “பூமி, நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம், மனம், புத்தி, அஹங்காரம்—எனது இயற்கையில் இவை எட்டுவித பகுதிகளாக அமைந் துள்ளன. (பகவத்கீதை VII – 4)

மனமானது பொதுவான புலன். அங்கே ஐம்புலன்களும் கலந்துள்ளன. புலன்களின் உதவியில்லாமலேயே, அது நேரடியாகப் பார்க்கவும், கேட்கவும், முகரவும், சுவைக்கவும், ஸ்பரிசிக்கவும் கூடும். அது ஐம்புலன்களின் தொகுதியாகும்.

மனமானது வழக்கங்கள் கொண்டதோர் மூட்டை. தக்க சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும் போது, ஒருவனுடைய சுபாவத்தில் மறைந்து கிடக்கும் கெட்ட வழக்கங்களும், தப்பபிப்பிராயங்களும் மனத்தின் மேற்பரப்பிற்கு அத்தியாவசியமாகக் கொண்டுவரப்படும்.

மனமானது வெறும் எண்ணங்களின் மூட்டை. எல்லா எண்ணங்களுக்கும் வேராக இருப்பது 'நான்' எனும் எண்ணமே. ஆகையால் மனம் 'நான்' எனும் எண்ணமே தான்.

மனத்தின் ஸ்வரூபம் எண்ணமேதான். மனம் ஸங்கல்ப விகல்ப மயமானது. அது புத்தியின் தீர்ப்புகளையும், புத்தியினிடமிருந்து செய்திகளையும் செயலாற்றும் கருவிகளுக்குக் கொணரும்போது, வியாகரணாத்மகமாய் விளங்குகிறது. மனம் தேர்ந்தெடுக்கும், கவனிக்கும், தள்ளும்.

அயதானத்தை (உறைவிடத்தை) அறிகிறவன் உண்மையில் தன் அன்பர்களுக்கு உறைவிடமாகிறான். நமது எல்லா அறிவுக்கும் மனம் உண்மையில் உறைவிடமாகும்.
(சாந்தோக்ய உபநிஷதம் V-i-5)

மனத்தின் அஸ்திவாரம்.

பிரஹ்மம் சக்திகளுக்கு எல்லாம் சக்தி. இச்சக்தி மனத்திற்கு சக்தி கொடுக்கிறது. மனத்தை ஒளிமயமாக்குகிற ஜோதிதான் பிரஹ்மம். இந்த ஜோதி எல்லா ஜோதிகளுக்கும் ஜோதி. மனத்தின் நோக்கங்களையும் இயக்கங்களையும் காண்கிறவன் பிரஹ்மம். காண்கிறவர்களுக்கு எல்லாம்

தலைவன் பிரஹ்மம். தூங்கும் போது எந்த ஆதாரத்தில் மனம் இளைப்பாறுகிறதோ, அந்த ஆதாரம் பிரஹ்மம்—எல்லா ஆதாரங்களுக்கும் ஆதாரமாய் இருக்கிறது. சக்திகளுக்கெல்லாம் மேலான அந்த சக்தியை கைகுவித்து வணங்குகின்றேன். நான் சக்திகளுக்கெல்லாம் சக்தி. (கேனோபனிஷதம்) ''எவருடைய கருத்தின்படி மனம் தனது ஆசைக்குரிய பொருள்களிடத்தில் நடத்தப்படுகிறது? ''

மனத்தின் (அதிஷ்டானம்) மூலஸ்தானம் பிரஹ்மம். நெருப்பிலிருந்து இரும்புச் சலாகை சூட்டையும் ஒளியையும் பெறுகிறது. அதுபோல, யோனியாகிய மூலஸ்தான பிரஹ்மத்திடமிருந்து மனம் அதனுடைய ஒளியையும் சக்தியையும் இரவல் வாங்குகிறது.

மனம் உணர்ச்சிக்கும் எண்ணத்திற்கும் உரிய உறுப்பு. இந்த கருவி, இதை உபயோகிக்கிறவன் யாரோ அவனுடைய சுவாதீனத்தில் இருத்தல் வேண்டும். மனத்தை நடத்துகிறது ஜீவன் அல்ல; ஏனெனில் சாதாரண மக்கள் தத்தம் மனத்தை அடக்கக்கூடாதவர்களாயிருக்கிறதை நாம் பார்க்கிறோம். ராகத்வேஷம், உணர்ச்சி, அச்சம் முதலிய சிறுமைக் குணங்களினால் அவர்கள் அங்கும் இங்குமாய் அலைக்கழிக்கப்படுகிறார்கள். ஆகையால், அவர்களைத் தவிர வேறு ஒரு சக்தி மனத்தின் நிர்வாகியாயிருத்தல் வேண்டும். அந்த சக்தி எது? அதுதான் **மனசாதிபதி (மனத்திற்கு அதிபதி) — அந்தர்யாமி கூடஸ்த பிரஹ்மம்.**

ஒரே ஒரு ஸத்துதான் நிலைத்திருக்கிறது. இரண்டாவது அன்றி அது ஒன்றே. பிரஹ்மம் அனந்தமாயும் மறுவின்றியும் சதா சுத்தமாயும் பரிபூரணமாயும் உள்ளது. பிரஹ்மத்தைத் தியானி—மனச்சலனமில்லாமல், எல்லா வலிகளினின்றும் உண்மையான மனவமைதியோடு சுதந்திரம் பெறுவாயாக. முயற்சிகளின் மூலமாய் அஹங்காரம் ஒழிந்து போகும்.

உன் மனத்தைப் பகுத்து ஆராய்ந்து பார்த்தால், ஏதோ ஒன்றை நேருக்குநேர் நீ காண்பாய். அது என்றும் அழியாதது; இயற்கையால் நித்தியத்தூய்மை பொருந்தியது, பூரணமானது, சுயம்பிரகாசம் உள்ளது, மாறுதலற்றது. அப்பால் கவலையே நீ படவேண்டியதில்லை, துக்கமே கொள்ளவேண்டியதில்லை.

மனத்தின் இருப்பிடம்.

பிராணன், மனம், அஹங்காரம், ஆத்மா ஆகிய நான்கு தத்துவங்களுக்கு ஹிருதயம் இருப்பிடமாய் விளங்குகிறது.

வேதாந்தக் கோட்பாட்டின் பிரகாரம் மனத்தின் இருப்பிடம் ஹிருதயமாகும். ஜாக்கிரதாவஸ்தையில் மனம் மூளையில் நின்று இயங்குகிறது.

ஆக்ஞா சக்கரம் என்பதில் இரண்டு தாமரை மலர்கள் உண்டு. அது இரண்டு கண் புருவங்களுக்கும் மத்தியில் பரீக்ஷார்த்தமாக அமைக்கப் பெற்றுள்ளது. ஹடயோக தத்துவப் பிரகாரம், மனத்தின் இருப்பிடம் ஆக்ஞா சக்கரமாகும்.

இந்த ஆக்ஞா சக்கரத்தை, அதாவது ஆத்மீய சக்தியின் மையத்தை, ஏகாக்ரமாய்த் தியானித்தால், வெகு எளிதில் மனம் அடங்கும்.

தூக்கத்தில் மனம் முக்கிய பிராணனில் இளைப்பாறுகிறது. ஹிருதயத்தில் முக்கிய பிராணன் உள்ளது. முக்கிய பிராணன் (Chief vital air) என்றால் பிரஹ்மா.

அந்தக்கரண சதுஷ்டயம்.

மனம், புத்தி, சித்தம், அஹங்காரம் ஆகியவை அடங்கியதே அந்தக்கரணம் என்று வேதாந்திகள் கூறுவர். இவை யாவும் மனத்தின் விருத்தி பேதங்கள் அதாவது

செயலாற்றும் நிலைகள் ஆகும். நியாய ஸ்தலத்தில் நீதி வழங்குகிறபோது நீ ஓர் நீதிபதி. வீட்டில் சமைக்கிற போது நீ சமையல்காரன். ஓர் சங்கத்தின் தலைவனுயிருக் கிருய், அந்த ஹோதாவில் நாற்காலியில் அமரும்போது. நீ ஒரே மனிதன்; ஆனால் பல்வேருக அலுவல் புரிகிருய். விதவிதமான அலுவல்களுக்குத் தக்கவாறு விதவிதமான பெயர்களால் நீ அழைக்கப்படுகிருய். அது போலவே, மனம் சங்கல்ப விகல்பங்களைப் (எண்ணம், சந்தேகம்) புரிகிறபோது, அதற்கு மனம் என்று பெயர். விவேகத் திருல் தீர்மானிக்கிறபோது, அதற்கு புத்தி என்று பெயர். தன்னைத்தான் பாராட்டுகிறபோது அஹங்காரம் என்று பெயர். சம்ஸ்காரங்களின் களஞ்சியமாயும் ஞாபக சக்தி யின் இருப்பிடமாயும் விளங்குகிறபோது சித்தம் எனப் பெயர் பெறுகிறது. சித்தம் தாரணையும் அனுசந்தானமும் செய்யும்.

ஸாங்க்ய புத்தி அல்லது ஸாங்க்ய தத்துவத்தில் புத்தி என்பது சங்கல்பமும் அறிவும் அடங்கியதெனக் கூறப்படு கிறது. மனத்தின்கீழ் சித்தத்தையும், புத்தியின்கீழ் அஹங்காரத்தையும் சிலர் அமைத்துக் கூறுவர்.

மனேவஸ்துவை சித்தம் எனக் கூறுவர். வீட்டின் முதல்தளம் போன்றது சித்தம். அதிலிருந்து, மனம், புத்தி, அஹங்காரம் ஆகிய 3 விருத்திகள் கிளம்புகின்றன. சித்தம் என்ற பதத்தை மஹரிஷி பதஞ்சலி தமது ராஜ யோக நூலில் கையாண்டுள்ளார். ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை யிலுங்கூட ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் பல சந்தர்ப்பங்களில் சித்தம் எனும் பதத்தைப் பிரயோகித்துள்ளார்.

அஹங்காரம் பிரிதிவி தன்மாத்திரையிலிருந்து பெறப் படுகிறது. (தன்மாத்திரைகள் சூக்ஷ்ம பூதங்கள் ஆகும். ஐந்து ஸ்தூல பூதங்களும் தன்மாத்திரைகளினின்று எழுந் தவை) ஜல தன்மாத்திரையிலிருந்து சித்தம் பிறந்தது; அக்கினி தன்மாத்திரையிலிருந்து புத்தி உற்பத்தி; வாயு

தன்மாத்திரையிலிருந்து மனம் தோன்றியது. ஆகாச தன்மாத்திரையிலிருந்து ஹிருதயம் உற்பவித்துள்ளது.

மனத்திற்கு அந்தக்கரணம் என்ற பதத்தை சிலசமயம் உபயோகிக்கிறார்கள். அது மனம், புத்தி, சித்தம், அஹங்காரம் ஆகியவற்றைத் தன்னுட்கொண்டது. பரந்த நோக்கில் பார்த்தால், அந்தக்கரணம் என்பது உட்கருவி ஆகும். அந்த என்றால் உள். கரணம் என்றால் கருவி. இந்த உட்கருவியின் மூலமாய் நீ புலன் உணர்வு கொள்கிறாய். விஷயத்தை (நிச்சயத்மிக, வியவஸாயத்மிக) விவேகத்தினால் விளக்குகிறது புத்தி.

மனம் இயங்கும்போது, உடனிகழ்ச்சியாக புத்தியும் அஹங்காரமும் சிறந்த பாணியில் ஒத்துழைகின்றன. ஒருவன் தற்செயலாகவோ, தர்க்கம்பண்ணியோ தன்னுடையதாகச் செய்து கொள்கிற கோட்பாடு உணர்வு எனப்படும்.

எல்லா வலிகளும் ஒரேவிதமாக உணரப்படவில்லை. நீ தூங்கும் போது வலி இல்லை. உள்ளம் உடலுடன் தொடர்பு கொள்ளுகிறபோது மாத்திரம் வலிகள் கிளம்புகின்றன. உடலும் உள்ளமும் ஒருமித்தால் அவித்தையினிடம் பிறந்த அபிமானம் வலியைத் தூண்டுகிறது.

மாமிசக்கண் எனும் கருவி நம் உடலில் இருக்கிறது. இது உணர்வுப் பதிவுகளை இந்திரியத்திற்குக் கொணருகிறது. மனம், ஸ்தூலக்கண், காது முதலிய வெளிப்பொறிகளுடனும், புலனுடனும் பொருந்துகின்றது. உணர்வுப் பதிவுகளை மனம் மேலும் சுமந்துகொண்டு புத்தியிடம் சேர்க்கிறது. தீர்மானிக்கிற சக்தி வாய்ந்தது புத்தி. பின், அஹங்காரமாகிய கொள்கை மின் போல் தெரிகிறது. அஹங்காரம் அபிமானத்துடன் கலக்கிறது. பிறகு செயலும் எதிர்ச் செயலும் கலக்கின்றன. அது புருஷனுக்கு யதார்த்த ஆத்மாவுக்கு விளங்குகிறது. இக்கலப்பிலே ஒரு பொருளை உணருகிறது ஆத்மா.

உணர்வுக்கு உண்மையான பின்னணி புருஷன் ஆகும். இப்புருஷனைப்பற்றி மேனாட்டு மருத்துவர்களும் தத்துவ ஞானிகளும் ஒன்றும் அறியமாட்டார்கள். பிறகு, எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட பொருளின் அனுகூல பிரதிகூல வாதங்களை புத்தி ஆராய்ந்து பார்த்து தக்க தீர்மானத்திற்கும் தீர்ப்புக்கும் வந்த பிறகு செயலாற்றுவதற்கு உத்தரவு தருகிறது மனத்திற்கு. வக்கீலாகிய மனத்தின் அறிக்கைகளைக் கேட்கும் நீதிபதி போலும் பிரதம மந்திரி போலும் இருக்கிறது புத்தி. மனம் இரண்டு பாத்திரங்களில் நடிக்கிறது — அதாவது (1) வக்கீலாகவும் (2) சேனாதிபதியாகவும். புத்தியினிடமிருந்து தீர்மானிக்கப்பட்ட கட்டளைகளைப் பெற்றனபிறகு, மனமானது சேனாதிபதியின் நடிப்பை மேற்கொள்ளுகிறது. ஐந்து கர்மேந்திரியங்களாகிய ஐந்து போர் வீரர்களைக் கொண்டு புத்தியின் கட்டளைகளை நிறைவேற்றுகிறது. ஹிந்து தத்துவ சாஸ்திரத்தில் எவ்வளவு தெளிவாக விஷயங்கள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன என்பதைக் கண்டுகொள்க. இவை சாங்கிய தத்துவத்தைச் சார்ந்த கருத்துக்கள்.

சித்தம் என்பது அமைதியானதோர் தடாகம். இத்தடாகத்தின் நீர்ப்பரப்பில் எழுகிற அலைகள் போன்றவை எண்ணங்கள். நாமரூபங்கள் இந்த அலைகள் எழுவதற்கு அமைந்த சாதாரண வழிகள். நாம ரூபம் இல்லாமல் அலை எதுவும் கிளம்பாது.

ஏதாவதொன்றை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முயன்றல், அது முடிகிறதில்லை சிலசமயம். கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பிறகு, மறந்துபோன அந்த விஷயம் திடீரென்று உள்ளத்தில் மின்னல்போல கிளம்புகிறது. இதை எப்படி விளக்குவாய்? ஞாபக சக்தியின் நழுவல். குறிப்பிட்ட விஷயத்தின் சம்ஸ்காரம் ஆழத்தில் முழுகிவிட்டது. சமஸ்காரங்களின் களஞ்சியமாகிய சித்தம் கொஞ்சம் சிரமப்பட்டு, பிரித்துப்பார்த்து ஒழுங்குபடுத்தி, கள்ளக்கதவின் வழியாக உணர்வு மனத்தின் மேல்பரப்புக்குக் கொண்டு

வரப் பிரயாசைப்படவேண்டும். சற்று பிரயாசையின் பேரில், பழைய சமஸ்காரங்கள் புதுப்பிக்கப் பெறவே, சிறிது நேரத்திற்குமுன் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள விரும்பிய விஷயம் அல்லது மறந்துபோன ஒருவனுடைய பெயர் திடீரென்று உணர்வு உள்ளத்திலே மின்னல் வீசுகிறது. மூளையில் ஏதாவது ஒரு சிக்கல் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும். அதனுல்தான் மறந்துபோன விஷயமோ, எண்ணமோ, பெயரோ ஞாபகத்திற்கு வரத் தடைப்பட்டிருக்கிறது. சிக்கல் நீங்கியதும், மறந்து போன விஷயம் மனத்தின் மேற்பரப்பில் மிதக்கிறது. மனம் அமைதி பெற்ருல், ஞாபகசக்தி கூர்மைப்படுகிறது.

மனமும் புத்தியும் உணர்வும் லிங்க சரீரத்தில் உள்ளவை. ஆனுல் ஸ்தூல மூளையில் அவைகளுக்கு பொருத்தமான ஸ்தானங்களின் வழியாக அவை இயங்குகின்றன.

மனம் ஸங்கல்ப—விகல்பங்களைச் செய்யும். ஒரு விஷயம் நல்லதா கெட்டதா என்று அது ஆலோசிக்கும். புத்தி தீர்மானத்திற்கு வரும்.

ஒரு மலரைப் பறிக்கும் நேரத்திற்குள், கண் சிமிட்டும் நேரத்திற்குள், இந்த அஹங்காரம் என்பதானது பிரஹ்ம பாவ ஸாதனையை முறையாகச் சாதிப்பதாலேயே வெகு இலகுவாய் ஒழிந்துபோகும்.

மூன்று அவஸ்தைகள்.

மனத்திற்கு 3 அவஸ்தைகள் உண்டு. (1) ஜாக்ரதாவஸ்தை (விழிப்பு நிலை) (2) ஸ்வப்னுவஸ்தை (கனவு நிலை) (3) ஸுஷுப்தி (உறக்க நிலை).

ஜாக்ரதாவஸ்தையில், மனத்தின் தொடர்பு இல்லாமல் பொருள்கள் விளங்குகின்றன. எனவே தூங்கி எழுந்தவுடன், தினசரி முன் பார்த்த அதே பொருள்களைப் பார்க்கிருய். ஆனுல் கனவிலே காணப்படுகிற பொருள்கள் யா

வும் மனம் இயங்கும் அளவுக்கும் கனவு நீடிக்கும் அளவுக்கும் நிலைக்கின்றன. ஏனெனில், கனவுச் சிருஷ்டிகள் மனத்தினின்று மாத்திரமே உற்பத்தியாகின்றன. மனம் விழிப்பு நிலைக்கு விழும்போது, கனவில் கண்ட பொருள்கள் மறைகின்றன.

விழிப்பு நிலையில் பெற்ற அனுபவங்களால் ஆன உபகரணங்களிலிருந்து சில மாறுபாடுகளுடன் மனமானது கனவிலே ஜீவர்களைச் சிருஷ்டிக்கிறது.

ஆனால், சொப்பனாவஸ்தையிலும் ஜாக்ரதாவஸ்தையிலும் எண்ணங்கள் நாமரூபங்கள் உடனிகழ்ச்சியாக எழுகின்றன.

தூக்கத்தில் ஏதாவது செயல் ஒன்று உன் மனோ நிலையில் சதாகாலமும் இயங்கிய வண்ணம் இருக்கிறது. அங்கே விஷயங்கள் நிகழுகின்றன—அவை விழிப்பு நிலை உணர்வுகளுடன் தொடர்புள்ளன. உதாரணமாக, சிலர் தங்களைப் பூரணர்களாக ஆக்கிக் கொள்வதில் மிக்க சிரத்தையுள்ளவர்களாய், இந்தத் துறையில் பகற்பொழுதில் பெருத்ததோர் முயற்சி எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் தூங்குகிறார்கள். மறுநாள் எழுந்திருக்கும் போது முந்திய நாள் செய்த முயற்சிகளின் லாபங்களை லவலேசமும் காணவில்லை; அவர்கள் முன் செய்த அதே முயற்சிகளிலே மீண்டுமொருமுறை ஈடுபடுகிறார்கள். இதன் விளக்கம் என்னவெனில், முயற்சியும் அதனால் அடைந்த பேறு எதுவாயினும் சரி, அவைகள் மனித சொரூபத்தில் வெறும் மேலெழுந்தவாரியாயுள்ள அல்லது விழிப்பு நிலையிலுள்ள பகுதிகளில் மாத்திரமே பதிவாயுள்ளனவென்றும், மிக ஆழ்ந்தவையும் மறைபட்டவையுமான பகுதிகளில் பதிவாகவே இல்லையென்றும் பொருள்படுகிறது. உறக்க நிலையிலே, இத்தகைய உணர்வற்ற பிராந்தியங்களின் பிடிப்புக்களில் நீ விழவே, அவை நீ உணர்வு கொண்டு சிரமப்பட்டுக் கட்டினவற்றை விழுங்கியேவிட்டன.

யௌவன யுவதிக்குத் தன் கணவனும் தனக்குப் பிறந்த சிசுவுமே சொப்பனச் சிருஷ்டிகளாகின்றன. அவளுடைய மனத்தில் கணவன், சிசு ஆகியவர்களின் வலுவான மனோ வடிவங்களே உள்ளன. இந்த மனோ வடிவங்கள் இடையருச் சிந்தனையினால் வலுவடைகின்றன. மருத்துவருக்கு நோயாளிகளும் வழக்கறிஞருக்குக் கக்ஷிக்காரர்களுமே சொப்பனச் சிருஷ்டிகளாகக் காட்சியளிக்கின்றார்கள்.

கனவுகளில் காணும் பொருள்கள் விழிப்பு நிலையில் பெற்ற ஞாபக எழுச்சிகளேயன்றி வேறல்ல. அவை கனவு காண்கிறவனுக்கு மாத்திரமே வெளியில் நடந்த உண்மை போலக் காணப்படுகின்றன. மனசு எனும் அந்தக்கரணத்தின் வாயிலாகவே நிகழ்கிறது. ஆகையால் மனத்திற்கு ' அக நோக்கு ' (inner perception) என்று பெயர்.

படுக்கைக்குப் போகும் போது ஆடைகளைக் களைந்தெறிவது போல, கனவிலே பிரக்ஞை எறிந்து விடப்படுகிறது. மனம் மாத்திரமே கனவின் போது நடிக்கிறது. கனவிலே நிலமும், கடலும், குதிரையும், யானையும் கிடையவே கிடையாது. ஆனால் மனம் தன் சொந்த தேகத்திலிருந்தும் விழிப்பு நிலையின் உணர்வினின்றும் பெற்ற உபகரணங்களினின்றும் சகலவற்றையும் சிருஷ்டிக்கிறது. அது கர்த்தா—செய்யப்படு பொருளும் கூட. (மண்டூக்ய)

" அது ஆழ்ந்த தூக்கநிலை: உறங்குகிறவன் இந்நிலையில் எதையும் ஆசைப்படுவதில்லை. எந்தக் கனவையும் காண்பதில்லை. ஓங்காரத்தின் மூன்றாவது பாதம் பிரக்ஞை. இந்த பிரக்ஞையின் இருப்பிடம் ஆழ்ந்த தூக்கம். இங்கே எல்லாம் உருகி ஒன்றுகின்றன. பிரக்ஞைதான் அறிவுத்திரள், ஆனந்தமயமானது; ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறதும் அதுவே. விழிப்பு உறக்க உணர்வு நிலைகளுக்குக் கதவு போலிருப்பதும் பிரக்ஞை ". மனமானது வாஸனைகளுடன் ஆழ்ந்த தூக்கத்திலே இருதயத்திலுள்ள முக்கிய

பிராணனில் லயமாகிறது. எல்லா விருத்திகளும் சூக்ஷ்ம மானதோர் நிலையை மேற்கொள்ளும். (ம. உபநிஷத்)

உணர்வு கொண்டவனாய் இரு. இரவிலும் பகலிலும் உணர்வைக் கொண்டவனாய் இரு. முதலில் உணர்வைக் கைக்கொள்—பின் அதை அடக்குதலைக் கொள்ளலாம். கனவுகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்கிறவர்களில் ஒரு சிலர் இந்த அனுபவத்தைப் பெற்றிருக்கலாம். அதாவது, சில சமயங்களில், கனவு காண்கிறபோது அது கனவுதான் என்றும் அது ஸ்தூல உலகிற்குச் சொந்தமற்றதோர் அனுபவமென்றும் நீ அறிந்திருக்கிறாய். கனவு என்று தெரிந்தவுடனே, ஸ்தூல உலகத்தில் எப்படிச் செயலாற்றுகிறாயோ அப்படியே கனவிலும் செயலாற்ற இயலும். கனவின் போது உன்னுடைய மனோபீஷ்டப் பிரகாரம் கனவு அனுபவத்தின் முறையையே மாற்ற முடியும். இங்ஙனம் உணர்வை அதிகமாகக் கையாளக் கையாள, பகற்பொழுதில் உன்னை நீ கட்டுப்படுத்திக்கொள்வது போல், அந்த அளவைக்காட்டிலும் அதிகமாகவே இரவில் உன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளத் தொடங்குவாய். ஏனெனில், இரவில் உடல் எந்திரத்திற்கு அடிமையாய் இராமல் சுதந்திரமாய் இருக்கிறாய். உடலுணர்வுப் போக்குகளைக் கட்டுப்படுத்துவதென்பது கஷ்டமான காரியம். அவை விறைத்தும், மாறுதலுக்கு இடங் கொடுக்காமலும் இருக்கின்றன. மனப் போக்குகளைக் கட்டுப் படுத்துவதைக் காட்டிலும் பன்மடங்கு கஷ்டமானது உடலுணர்வுப் போக்குகளைக்கட்டுப் படுத்துவது. இரவில் மனமும் உடலின் முக்கிய அம்சமும் சுறுசுறுப்பாய் உள்ளன. உடலின் முக்கியாம்சங்கள் விசேஷ சுறுசுறுப்புள்ளவையாய் விளங்குகின்றன. பகற்பொழுதில் அவை தடைப்படுகின்றன. தேக உணர்வு இயற்கையிலேயே அவற்றைத் தடுத்துவிடுகின்றன. தூக்கத்தின்போது இந்தத் தடை எடுபட்டுப் போய்விடுகிறது. அவை இயற்கையாய்ச் சுதந்திரமாய் இயங்குவதற்கு வெளிப்படுகின்றன.

(கௌதபாதரின் காரிகா உபநிஷத் மண்டுக்யஉபநிஷத்தில்) தைஜஸா என்பது கனவு நிலையுடன் சம்பந்தப்பட்டு பிரதிபிம்பித்த சைதன்யம் அல்லது உணர்வு சூக்ஷமஉலகத்தை அனுபவிக்கிற கர்த்தா தைஜஸா ஆகும்.

பரம்பொருளுக்கு 4 வடிவங்கள். எல்லா ஜீவராசிகளின் உள்ளேயும் தங்கியிருக்கிறார். கடவுள், விஸ்வா, தைஜஸா, பிரக்ஞை, துரியம் என்ற நாமங்களால் குறிக்கப் படுகிறார். விஸ்வாவின் இருப்பிடம் வலதுகண். மனத்திலே வாசம் பண்ணுகிறவர் தைஜஸா. ஹிருதய ஆகாயத்தில் பிரக்ஞை தங்கியுள்ளார். இன்பந்தரும் பொருள்களை மூவகையாகப் பிரிக்கலாம். (1) ஸ்தூலம் (2) சூக்ஷமம் (3) ஆனந்தமே. திருப்திகூட மூவகைப்படும். 'ஓங்காரத்தின் இரண்டாவது பாதம் தைஜஸா. அவரது பிராந்தியம் சொப்பனம். அவருக்கு கர்த்ருத்துவ சைதன்யம் உண்டு. அவருக்கு ஏழு அங்கங்களும் 19வாய்களும் உண்டு. அவர் ஸூக்ஷமப் பொருள்களை அனுபவித்து ஆனந்திக்கிறார்.' கர்த்ருத்துவ மனமும் பொய் உருவமும் கனவுகளில் விளையாடுகின்றன.

''ஓங்காரத்தின் முதலாவது பாதம் வைஸ்வரநரன். அவரது இருப்பிடம் ஜாக்கிரதாவஸ்தை. போக்த்ருத்வ சைதன்யம் அவருக்கு உண்டு. அவருக்கு ஏழு அங்கங்களும் 19 வாய்களும் உண்டு. அவர் ஸ்தூலப் பொருள்களை அனுபவித்து ஆனந்திக்கிறார்.'' போக்த்ருத்துவ மனம் ஜாக்கிரதாவஸ்தையில் இயங்குகின்றது.

ஏழு அங்கங்களாவன :—

(1) மோக்ஷலோகமே அவரது சிரசு (2) சூரியனே அவரது கண் (3) வாயுவே அவரது சுவாசம் (4) ஆகாசமே அவரது இடுப்பு (5) ஜலமே அவரது உபஸ்தாசயம் (6) அக்னியே அவரது வாய் (7) பூமியே அவரது பாதங்கள்.

பத்தொன்பது வாய்களாவன :—

1) ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள் 2) ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள் 3) ஐந்து பிராண வாயுக்கள் 4) நான்கு அந்தக் கரணங்கள்—மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் (மண்டூக்கிய உப.)

அபிமானங்கள் (Sentiments)

மனத்தின் முக்கிய அபிமானங்கள் மூவகைப்படும். 1) மதாபிமானம் 2) ஒழுங்காபிமானம் 3) சௌந்தர்யாபிமானம்.

உணர்ச்சியும் அபிமானங்களும் மாயை. அவை ஆத்மாவில் இடம் பெறவில்லை. அவை யாவும் மனத்தினுல் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட போலிகள்.

ஹர்ஷா (சந்தோஷம் அல்லது வெற்றி, ஆரவாரம்)— ஸோகம் துக்கம் அல்லது தாழ்த்தப் பெற்ற இழிநிலை— இவை இரண்டும் மனத்தின் இரு வேறு நிலைகள்.

மனோ நிலைகள்

மனத்தின் நிலைகள் மூன்று :- (1) உணர்வு மனம் (2) உள்ளுணர்வு மனம் (3) விசேஷ உணர்வு மனம்.

மேனுட்டுத் தத்துவ சாஸ்திரிகள் மனத்தை, உணர்ச்சி மிகுந்த மனம், நியாய மனம், ஸகஜ ஞானம் படைத்த மனம் என மூவகைப் படுத்துகிருர்கள்.

கர்த்ருத்வ மனம், உள்ளுணர்வு மனம், பிரக்ஞை அடங்கிய மனம், சித்தம் — இவை யாவும் ஒரே அர்த்தம் உள்ளவை. வெவ்வேறு ஆசிரியர்கள் வெவ்வேறு பதங்களை பிரயோகித்துள்ளார்கள். குழப்பமுருதே. அது வெறும் ஸப்த பேதமே.

போக்த்ருத்வ மனம், உணர்வு மனம்—இரண்டும் ஒரே பொருள் கொண்டவை. போக்த்ருத்வ மனத்தைக் கொண்டு நீ பார்க்கிருய், கேட்கிருய், படிக்கிருய்.

சர்வவியாபக மனம் (ஹிரண்யகர்ப்பம்) விசேஷ உணர்வு மனம், எல்லையற்ற மனம், பிரபஞ்சமய மனம்— இவை யாவும் ஒரே அர்த்தம் உள்ளவை. கலக்கமடையாதே.

மனத்திற்கு உள்ள 3 பிரதான சட்டங்கள் :- (1) கூட்டுறவுச் சட்டம் (2) தொடர்ச்சிச் சட்டம் (3) ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் சட்டம்.

மூன்று குணங்கள்.

மனத்திற்கு மூன்று குணங்கள் உண்டு. (1) **ஸத்வம்** (ஒளி, ஆனந்தம், ஸத்து) (2) **ரஜஸ்** (மனோவெழுச்சி, கிளர்ச்சி) (3) **தமஸ்** (சுவரணையின்மை, இருள்).

இம் மூன்று குணங்களுக்கேற்ப மனத்திலே மூன்று **வ்ருத்திகள்** உண்டு. ஸத்வ குணத்தினின்று ஸாந்த வ்ருத்தியும், ரஜோ குணத்தினின்று கோர வ்ருத்தியும், தமோ குணத்தினின்று மூத்த வ்ருத்தியும் வெளிப்படுகின்றன. சமநிலை ஸாந்த வ்ருத்தி ஆகும். கோபம் கோர வ்ருத்தி. சோம்பல், ஜாக்கிரதையின்மை, நித்திரை மயம் (ஆலஸ்யம், ப்ரமாத, தாந்த்ர) இவை மூத்த வ்ருத்திகள்.

நிஜமான மனோஸாந்தி புறத்திலிருந்து வருவதே கிடையாது. (ஸாந்தி) அதே மனத்திலே உற்பவிக்கிறது —மனம் அடக்கப்பட்டு இன்னல்கள் தடுக்கப்படும்பொழுது. மனோவெழுச்சிகளையும் ஆசைகளையும் கட்டுப்படுத்துவதற்கு நீ பெருத்த முயற்சிகளைக் கையாள வேண்டும். அப்போதுதான், செயலாற்றுதற்குரிய யோக்கியதை குன்றி, ஸாந்தி வந்து அமையும்; உனது எண்ணங்கள் அமைதி பெறும். ஸத்வகுணம் படைத்ததோர் மனமானது ஒருவனை ஸாந்தியுள்ளவனாயும் சும்மா இருக்கும் சுகத்தைக் கொண்டவனாயும் ஆக்கிவிடுகிறது. ரஜோ

குணத்தால் தாக்குண்ட மனமோ அவனை ஓய்வற்றவனுய்ச் செய்துவிடுகிறது. அது அவனைச் சும்மா உட்காரவிடாமல், உழைப்பதற்குத் தூண்டும்.

மோக்ஷப் பேற்றுக்கு ஸாதகமான சக்தி ஸத்வகுணம் ஆகும். ரஜோகுணமோ அதற்கு நேர்மாருன சக்தி—உன்னை ஸம்ஸாரத்திற்குள் தள்ளிவிடும். அஞ்சாமை, இதயத்தூய்மை ஆகிய நற்குணங்கள் எனும் தைவ ஸம்பத்துக்கள் மோக்ஷத்தைக் கொடுக்கும். டம்பம், தர்ப்பம், குரோதம் ஆகிய துர்க்குணங்கள் எனும் அஸுர ஸம்பத்துக்கள் உன்னை நரகத்திற்குள் இழுத்துக் கொள்ளும்.

ஸத்வகுணம் அற்ற மனமானது பிறருடைய சந்தோஷத்தைத் தன்னுடையதாகக் கருதக்கூடிய அளவு மேன்மை பொருந்தியதாகாது. ஆகையால் அந்த மனம் சுற்றித் தடுமாறும். பிறருடைய நற்குணங்களைக்கண்டு மகிழ்ச்சிபெறக்கூடிய மிருதுத்தன்மை இல்லாமையினுல், அங்கு மனத்திருப்தி என்பதே இல்லை. ஆகவே, பிறருடைய துயரங்களைத் தன்னுடையதாகக் கருதாமையினுல், அவர்களுக்காக அம்மனத்திலே தயாளம் உதயமாவதே கிடையாது.

ரஜோகுணம் படைத்த மனம் சதாகாலமும் பேச்சையும் நண்பர்களையும் விரும்புகிறது. மனத்தைப் பெரிதும் குழப்பும் இரண்டு குறைகள் இவைதான். கூட்டாளிகளை விட்டுவிடு. தனித்து இரு. மௌனம் சாதிக்கவும். உனக்கு மனே ஸாந்தி உண்டாகும். கெட்ட நட்பிலிருந்துதான் பெருத்த துயரம் கிளம்புகிறது. நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நாட்டமுள்ளவனுய் இரு. உண்மையுள்ள நல்ல நண்பனை அபூர்வமாய்த்தான் நீ காண்பாய். வெகு காலம் சோதனை செய்யாமல், உனது ஆத்ம நண்பனுக யாரையும் ஏற்றுக் கொள்ளாதே. பிரஹ்மத்திலே பேச்சுக்கோ ஸங்கத்துக்கோ இடம் கிடையாது. பிரஹ்மம் அஸங்கமாயும் அஸப்தமாயும் விளங்குகிறது.

சுத்த, அசுத்த மனம்.

உபநிஷத்தின் உபதேசக்கிரமமாய், மனம் இரு வகைப்படும். சுத்த மனம் அல்லது ஸாத்வீக மனம் (தூய மனம்) ஒன்று. அசுத்த மனம் அல்லது இயற்கையான மனம் அல்லது ஆசை-மனம் என்பது இரண்டாவது ஆகும்.

இரண்டுவிதமான மனம் உண்டு. அதாவது உயரிய மனம், கீழான மனம். உயரிய அல்லது ஸாத்வீக மனத்தின் மூலம் கீழான அல்லது உணர்ச்சிகள் நிறைந்த இயற்கையான மனத்தை அடக்க வேண்டும்.

இயற்கையான மனத்திலிருந்து வரும் குரலோசை உன்னை வழி தவறச் செய்யும். மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்தி, சைதன்யம் (ஸத்வமனம்) எழுப்பும் குரலோசையைக் கேள்.

பகுத்தறியும் மனத்தின் வாயிலாக, கீழான மனம் ஞானிகளால் திறம்பட அடக்கியாளப்படுகிறது. ''ஆத்மாவைக் கொண்டு ஆத்மீயத்தை எழுப்புவாருக'' (கீதை VI-5).

ஸ்தூல மனம் அல்லது அநுபவ (வியவஹாரம் சம்பந்தப்பட்ட) புத்தி சுயநலமும் காமமும் தாங்கி, விசாரம் பண்ணுவதற்கும் தத்துவார்த்த யூகத்திற்கும் முற்றிலும் தகுதி இல்லாமற் போய்விடுகிறது.

மனம் ஸத்வ (தூய) நிலையிலிருக்கும்போதுதான், ஆத்ம விசாரம் (ஆத்மா அல்லது பரம்பொருளைப் பற்றிய விசாரம்) நடத்தக்கூடும்.

பிரஹ்மம் மனத்தினுல் பார்க்கப்படவேண்டும் என்று ஸ்ருதிகள் முழங்குகின்றன. இங்கே, மனம் என்ருல் தூய மனம் என்று பொருள் கொள்ளவும். மோக்ஷத்திற்குரிய நான்கு வகைச் சாதனங்களைக் கொண்டதாயும், ஸம, தம, யம, நியமம் ஆகிய பயிற்சிகளினுல் நுட்பமும் தூய்

மையும் பெற்றதாயும், யோக்யதாம்சம் பெற்ற குரு உபதே சங்களை அடைந்ததாயும், ஸிரவணம் (கேட்டல்), மனனம் (சிந்தித்தல்), நிதித்தியாஸனம் (இடையருத் தியானம்) ஆகியவற்றை அனுஷ்டிக்கிறதாயுமுள்ளதோர் மனத்தினுல்தான் பிரஹ்மம் பார்க்கப்படக்கூடும்.

குறும்புத்தனமும் சக்தியும் வாய்ந்த கீழான மனம் என்கிற இக்குட்டிச்சாத்தான் எல்லா வலிகளையும் எல்லா அச்சங்களையும் உற்பத்தி செய்கிருன்; கம்பீரமான ஆத்மீய செல்வத்தையெல்லாம் அழித்துவிடுகிருன். இடையருத விசாரத்தாலும் இந்த ஓம் எனும் பிரணவத்தைத் தியானித்தலினுலும், இந்த மனத்தைக் கொன்றுவிடு. பின் ஸச்சிதானந்த நிலையாகிய உனது சொந்த ஸ்வரூபத்திலேயே இளைப்பாறு.

எல்லா வ்ருத்திகள் அல்லது எண்ணங்கள் செத்துப் போனுல், மனத்தின் நிலையானது சம்ஸ்காரங்களால் சூழப்பெறுகிறது. இதற்கு மகா சக்திவாய்ந்த மனம் என்று பெயர். வேதாந்த சாஸ்திரோக்தப்படி இதற்கு **அந்தக்கரண மாத்திரை** என்று பெயர்.

நிஜமாய் நற்குணம் படைத்த தூய்மையான செயல்களினுலும் இடையருத ஸத்சங்கத்தினுலும் (ஞானிகளோடு வைத்துக் கொள்ளும் இணக்கம்) மனமானது தவருமலே புனிதம் அடையும்.

இரண்டாவது அதிகாரம்

மனே வேறுபாடுகள்

மனத்தின் தோஷங்கள்.

மனத்திற்கு மூன்று தோஷங்கள் உண்டு. (1) **மலம்** (அசுத்தம்) (2) **விக்ஷேபம்** (சலனம்) (3) **ஆவரணம்** (அஞ்ஞானத்திரை). தோஷம் என்ருல் குற்றம் என்று பொருள்.

நிஷ்காம்ய கர்மம் செய்வதாலே, காமம், குரோதம், லோபம், மோஹம், மதம், மாச்சரியம் முதலிய மலம் நீங்கும். மலம் என்பதற்கு பாவம் என்றும் ஓர் அர்த்தம் உண்டு.

சூருவளியில் அகப்பட்ட இறகுபோல, மனமானது விருப்பு வெறுப்புக்களாலான விஷயாதிகளில் உழல்கிறது. ஞானிகளுடன் தொடர்பு கொள்ளாமல், இந்த மனம் பட்டணத்து நாய் போல அங்குமிங்குமாய் இந்திரிய சுக போகங்களில் வீணாய் அழுந்துகிறது. அவற்ருல் யாது பயனும் பெறுவதில்லை. இந்த விஷம மனம் பேராசை யுடன் சம்பாதித்த பெருந்திரவியத்தின் நாட்டத்திலே சுழல்கிறது. இப் பயங்கரமான நாய்-மனம், தன் ஜோடி யாகிய ஆசையைப் பின்பற்றி ஏழை சம்சாரிகளை, பிணங் களைப் போலச் சதா தின்று வருகிறது. இது ஒரு நொடிப் பொழுதில் ஹௌராவிலிருந்து பாரிஸுக்கும், கொழும்பி லிருந்து பெர்லினுக்குமாய்ப் பறக்கும். எதிலும் ஸ்திர மாய்த் தங்காமல், பெருவாரியாக அலைக்கழியும் சக்தி யையே சுபாவமாகக் கொண்டிருக்கிறது; அது சஞ்சலப் பட்டுத் தடுமாறும்; ஓர் பொருளைவிட்டுத் தூரப்போய் மீண்டும் அதனிடத்தே வந்து சேரும், வீணாகச் சந்தோ ஷப்படும்; அஹங்கார போதையினுல் அல்லல்படும்.

சிறுமைத்தனமான லோகாதயப் பொருள்களை நாடி, அவற்ருல் மனத்தைக் குழப்பிக் கொள்ளாமல் கற்பாறை போன்று அசையாத திட உறுதி கொண்டு விளங்கு வாயாக! கீழ்த்தர உணர்ச்சி வேகங்கள் இல்லாதவர்கள் தம்மிடமிருந்து மறு பிறப்புக்களை வெகு தூரத்திற்குத் தள்ளிவிடுகிருர்கள். மனம் தன்னுடைய சலனத்தன்மை யால், அச்சத்திற்கு இரையாகிறது.

‘ஸம’ என்பதைப் பயில்வதால் உண்டாகிற மனே வமைதிக்கு உபரந்தா என்று பெயர். சாதனையினுல் மனத்தை இதயக் குகையில் நிறுத்துவதற்கு ‘ஸம’ என்று

பெயர். ஸமம் என்பது வாஸனுத்யாகம். நீ மனத்தை வெளியே சஞ்சரிக்க விடுவதில்லை. இதற்குத்தான் அந்தர்முக வ்ருத்தி என்பது.

உபாஸனை, த்ராடக, பிராணுயாமம், ராஜயோகம் முதலியவற்ருல் விக்ஷேபத்தை நீக்கலாம்.

ஞானத்தாலும், வேதாந்த நூல்களைப் பயில்வதாலும், நிதித்தியாஸனத்தாலும், அபேத சிந்தனையாலும், 'தத் த்வம் அஸி' என்ற மஹா வாக்கியத்தின் உண்மைக் கருத்தை உள்ளவாறு உணர்ந்த பிறகே ஆவரணம் நீங்கும்.

முக்திக்குத் தகுதி வாய்ந்ததாக மனத்தைத் தயாராக்கவும். மனத்தின் அதிஷ்டானத்தை (மூலாதாரத்தை) அதன் பிதாவை பிரஹ்மத்தை நாடுவதற்குத் தகுதி வாய்ந்தவனுய் இரு. மனத்தின் மூன்று தோஷங்களை விலக்கு.

சிலர் பாலை விரும்புவர். சிலருக்கு பால் உடம்புக்கு ஒத்துவராது. பால்மீது எந்தவிதமான குற்றமும் இல்லை. மனத்திலே ஏதோ கல்மஷம் நிச்சயமாய் இருத்தல் வேண்டும். சந்தேகமில்லாமல் மனத்திலே ஓர் குறைபாடு உண்டு. தாயைப் பார்க்கிறபோது, தன்னை ஆதரிப்பவள் என்றும், தனக்கு போஷணை செய்கிறவளென்றும், சகல வித வசதிகளையும் அளிப்பவள் என்றும் குழந்தை கருதுகிறது. இது குழந்தையின் நோக்கு. ஓர் ஸ்திரீயின் கணவன் அவளை போகத்திற்குரிய ஓர் பொருளாகக் கருதுகிருன். ஒரு புலியோ அதே ஸ்திரீயைப் பார்க்கிறபோது அவளைத் தன் இரையாகக் கருதுகிறது. ஸ்திரீயாகிய பொருள் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருக்கிறது. அதனைப் பார்க்கிற நோக்கு இந்த மூன்று உதாரணங்களிலும் மாறுகிறது. இது மனோ தோஷத்தால் உண்டாகிறது.

வ்ருத்திக்கள்

வ்ருத்தி என்ருல் நீர்ச்சுழி என்று பொருள். அந்தக் கரணத்தில் எழுகின்ற எண்ணத்தின் அலை அது.

அவித்யை அல்லது அறியாமையின் மூலமாக இன்ன வ்ருத்திக்கு ஆளாகிருய் என்று கூறலாம். உதாரணமாக, "நான் கோபிக்கிறேன்" என்று நீ கூறும்போது, கோபத்திற்கு அடிமைப்படுகிருய்.

வ்ருத்திக்களை ஐந்து பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம் :— (1) மனே வ்ருத்தி (2) புத்தி வ்ருத்தி (3) சாட்சி வ்ருத்தி (4) அகண்டாகார வ்ருத்தி (5) அகண்ட ஏகரஸ வ்ருத்தி.

எண் 1 ஸ்வபாவ மனதிற்குப் பொருந்தியது. 2, 3, 4, 5 எண்கள் ஸாத்வீக மனத்திற்கு உரியன. லௌகீகர்களின் விஷயாகர வ்ருத்திக்குத்தான் மனே வ்ருத்தி என்பது. புத்தி வ்ருத்தியானது விவேகிகளுக்கு உரித்தாகும். சாட்சி வ்ருத்தி உன்னில் எழும்போது, மனத்தின் வேறுபாடுகளைக் கண்டு கொள்வாய். எல்லையற்ற ஆத்மாவே நீ என உணர்ந்து கொள்ளும்போது, அகண்டாகார வ்ருத்தி உற்பவிக்கிறது. இதற்கு ப்ரஹ்மாகார வ்ருத்தி எனவும் பெயர் உண்டு. ப்ரஹ்மத்திலே வ்ருத்தி எதுவும் கிடையாது.

மனத்தின் கண்ணுள்ள ஓர் வ்ருத்தியின் அலுவலானது ஆவரணபங்கம் விளைவிப்பதே ஆகும். பொருள்களை மூடியுள்ள அஞ்ஞானத்திரை விலக்குவதற்கு ஆவரணபங்கம் என்பது. சகல பொருள்களையும் ஸ்தூல அவித்யை சூழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது. திரை விலகியதும், பொருள்களின் விளக்கம் ஸாத்யமாகும். வ்ருத்தியானது ஆவரணத்தை அல்லது அறியாமைப் படலத்தை நீக்குகிறது. பெரியதோர் கூட்டத்தில் நீ செல்லும்போது, ஒரு சிலரைத் தான் உன்னுல் பார்க்கக்கூடும். உனக்கு முன்னுல் போக நேரிட்ட போதும் வேறு சிலரை நீ பார்க்கவில்லை. ஏன்? ஏனெனில், பூரணமான ஆவரணபங்கம் இல்லை. இது உண்டானுல், உனக்கு முன்னுல் உள்ள பொருள் பிரகாசிக்கும்.

சபலம் என்பது மனத்திலே எழுகிற ஓர் அலை. பகுத்தறிவைக் கொண்டு இதைக் கட்டுப்படுத்துக. ஒவ்வொரு

திருநெல்வேலி

வர்க்கும் அவரவர்க்குரிய சபல நினைவுகள் இருக்கவே செய்கின்றன. சபல சித்தத்திற்கு இணங்கினல், அது ஒருவனை அங்குமிங்குமாய் அலைக்கழிக்கிறது. சபலத்தினல் மனம் ஆசைகாட்டி மக்களை மயக்குகிறது. சடாலென்று ஓர் எண்ணம் மனத்தில் எழுகிற போது, அதற்குத்தான் சபலம் என்று பெயர். "அவன் ஓர் சபல சித்தம் படைத்தவன்" என்று நீ அடிக்கடி கூறுகிருய், அவன் அடிக்கடி சபல புத்தியால் தாக்குண்டு அலையும்போது. சபலம் என்பதை மிகைப்படுத்திப் பொருள் விளக்கும் போது அதற்கு விபரீத ஒழுக்கம் எனப் பேர் உண்டாகும்.

மனேபாவனை என்பது கற்பனையின் ஓர் வடிவம். அது ஓர் கவிஞனுக்கு உதவுகிறது. ஓர் முமுக்ஷுவுக்கு உதவாதது. தியானத்திலே அது ஓர் தடையாகிறது. அது ஆகாயக் கோட்டைகளைக் கட்டுகிறது. விசாரத்தினலும் விவேகத்தினலும் அதைக் கட்டுப்படுத்துவாயாக.

ஆத்மீய முமுக்ஷுவுக்கு ஞாபக சக்தியும், எதிர்பார்த்தலும் இரண்டுவிதமான தீய வ்ருத்திக்கள். அவை லோகாயத மனப்பான்மை கொண்ட மக்களுக்குப் பயன் தரக் கூடியவை. எதிர்பார்த்தல் என்பதானது மனத்தைக் கொழுக்கவைத்து ஆயாசத்தைக் கொடுக்கிறது. எதையும் எதிர்பார்க்காதே. அது மனக்குழப்பத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. எதிர்பார்க்காமலிருந்தால் ஏமாற்றத்திற்கு ஆளாகமாட்டாய். உலக சம்பந்தமான ஒவ்வொன்றையும் மறந்துவிடு. கடவுளை மாத்திரமே தியானி. மற்றெல்லாம் ஓர் கனவு உலகம் அதாவது ஓர் தீர்க்க சொப்பனம்.

கணக்கிலடங்காமலிருத்தலால் வ்ருத்திக்களை (எண்ண அலைகளை) அழிப்பது சுலபம் அல்ல. அவைகளை ஒவ்வொன்ருக எடுத்துத் தனித்தனியாக ஒழிக்க வேண்டும். சில வ்ருத்திக்கள் வலிமை படைத்தவையாயிருக்கும். மிகவும் பலத்த முயற்சிகளால் அவைகளை ஒழித்துக்கட்ட வேண்டும். பெரும்பாலான வ்ருத்திக்கள் பலவீனமானவை. வ்ருத்திக்கள் அழிந்து போகிறபோது, மன

மானது வலிமையைப் பெரிதும் சம்பாதித்துக் கொள்கிறது. மேகங்கள் சிதறுண்டு போவதே போல, பலவீனமான வ்ருத்திக்கள் கரைந்து போகும். வலிய வ்ருத்திக்கள் தங்கியிருந்து, காலையில் படுக்கையிலிருந்து கண் விழித்தெழுகிறபோதெல்லாம் அடிக்கடி ஞாபகத்திற்கு வந்து கொண்டிருக்கும்.

சிற்றின்ப சுகங்களில் தோய்ந்த மனோ வேறுபாடுகள் ஒழிந்து போனால், ஆத்மா, அஹங்காரத்திலிருந்து களையப்பெற்றதாய், பெயரிட்டழைக்கக்கூடாத ப்ரஹ்மாகார மெய்ப்பொருளாக ஆகிறது.

தீய வ்ருத்திக்கள்.

காமம், குரோதம், லோபம், மோஹம், மதம், மாத்சரியம், தர்ப்பம் (அகந்தை), டம்பம் (பாசாங்கு), அஸூய (பொருமையில் ஓர் விதம்), ஈருஷை (பொறுமையின்மை), அஹங்காரம், ராகம் (பற்று), த்வேஷம் (வெறுப்பு) ஆகியவை தீய வ்ருத்திக்கள்

இவை ஒரு மனிதனை ஸம்ஸாரத்திற்கு (புனர் ஜன்மத்திற்கு) பந்தப்படுத்துகின்றன.

பக்தியும் ஸிரத்தையும் பந்தத்தினின்று விடுதலை பெறுவதற்குத் துணை செய்யும் கம்பீரமான வ்ருத்திக்களாம். போஷணைக்குரிய உணவின்மேல் நாட்டமே இச்சை என்பது. இது அடக்கக்கூடியதன்று. உடல் உள்ளவரையும் இது நிலைத்திருக்கும்.

உனக்கு உண்மையான சத்துரு யார்? தீய வ்ருத்திக்களால் நிறையப்பெற்ற உன்னுடைய சொந்த அந்தக்கரணமே (மனமே).

பகைமையும், பழிக்குப்பழி வாங்கும் எண்ணமும் மனத்திலே எழும்போது, ஸ்தூல உடலையும், வாக்கையும் கட்டுப்படுத்த முதன் முதலில் முயற்சி செய்க. கெட்ட

கடுமையான சொற்களை உபயோகிக்காதே. யாரையும் திட்டாதே. பிறர்க்குத் தீங்குபுரிய முயற்சிக்காதே. இச் சாதனையில் சில மாதங்கள் நீ வெற்றி பெற்றால், பழிக்குப் பழி வாங்கும் எண்ணங்கள், வெளியே காட்டிக்கொள்ள ஹேதுவில்லாமற் போகவே தாமாகவே இறந்துபோகும். முதலில் உடலையும் வாக்கையும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாமல் தொடக்கத்திலிருந்தே அத்தகைய தீய வ்ருத்திக்களைக் கட்டுப்படுத்துவதென்பது மிகவும் கஷ்டமே

அகம்பாவம், மயக்கம், ஆசைகள் முதலியன மனத்தைக் கட்டுகின்ற கயிறுகள். அகம்பாவம் என்பது மற்றவர்களைக் காட்டிலும் மேலான தன்மையைக் குறிக்கும் ஓர் உணர்ச்சி. அது ஒன்பது வகைப்படும்.

(1) **தேகபல அகம்பாவம்** (அபாரமான தேகபலம் பெற்றிருக்கின்றதால் எழும் அகம்பாவம்) (2) **புத்தி சாதுர்ய அகம்பாவம்** (மிகுந்த படிப்பாளி என்கிற அகம்பாவம்) (3) **நல்லொழுக்க அகம்பாவம்** (நல்லொழுக்கமும் நற்குணங்களும் பெற்றிருக்கின்றமையால் எழும் அகம்பாவம்) (4) **மனோதத்துவ அகம்பாவம்** (மனோதத்துவ சக்தி பலவும் அல்லது சித்திகள் பெரிதும் அடையப் பெறுவதால் எழும் அகம்பாவம்) (5) **ஆத்மீய அகம்பாவம்** (6) பெருமை வாய்ந்த குலத்தில் பிறந்த அகம்பாவம் (7) அதிகாரம், சம்பத்து, இதர உடைமைகள்மீது வைத்த அகம்பாவம் (8) அழகு வாய்ந்தமையினால் வரும் அகம்பாவம் (9) **ராஜ மதம்** (தாம் அரசன் என்ற மனப்பான்மையால் உதிக்கும் அகம்பாவம்). அகம்பாவத்தின் வெவ்வேறு ரகங்களான இவைகள் முற்றிலும் ஒழிக்கப்பட வேண்டும்.

பகைமையும் பொறாமையும் இரண்டு பிரம்மாண்டமான மனோவெழுச்சிகள். உன் உடம்பில் இவை அதிக ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டன. எனவே இவற்றை வேரோடு அழிப்பதென்பது கஷ்டம். பகைமையும் பொறாமையும் போல் அவ்வளவு அஞ்சத்தக்கதல்ல அகம்பாவம். உயர்ந்த பதவி வகித்த ஒருவன் பெருந்திரவியத்தைச்

சம்பாதிக்கிறுன். அதனுல் அவன் எல்லோராலும் நன்கு மதிக்கப்படுகிறுன். அவன் அகம்பாவம் கொள்கிறுன். அந்தப் பதவியை இழக்கவே, பெரும் பொருளீட்ட வகை இல்லே. அப்போது அவனுடைய அகம்பாவம் அகலு கிறது. ஆனல், பகைமையும் பொருமையும் ஸ்திரமாகப் பதிந்துபோன இரண்டு உணர்ச்சிகள். இவற்றை ஒழித் துக் கட்ட இடையருது புத்திசாலித்தனமான முயற்சிகளே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி விசாரணே பண்ணுவதாலும், தீய வ்ருத்திக்களுக்கு எதிர்ப்பான பிரேமை, தயை, கருணே ஆகிய நல்லுணர்ச்சிகளே வளர்ப் பதாலும், இந்த இரண்டு கொடிய மனேவெழுச்சிகளே ஒழிக்கக்கூடும்.

தர்ப்பம் என்பது அகந்தை. அது வீண் பெருமை. வீண் பகட்டு. ஒருவனிடத்தில் எதுவும் இல்லாதிருந் தாலுங்கூட அவுன் வீண் பெருமை அடைகிறுன். அகங் காரம் உள்ளவனிடத்தில் ஏதேனும் இருக்கலாம். அகங் காரத்திற்கும் வீண்பெருமைக்கும் உள்ள வித்தியாசம் இதுவே. வீண்பெருமை என்பது மிகைப்படுத்தப்பட்ட கர்வமே ஆகும்.

இல்லாததை இருப்பதாகப் பாவிக்கிற நிலேக்குத்தான் பாசாங்குத்தனம் (டம்பம்) என்று பெயர். ஒருவனுடைய உண்மையான குணத்தை மறைத்தல் ஆகும். பிறரிட மிருந்து பணத்தையோ, மரியாதையையோ, கீர்த்தி யையோ அல்லது வேறு எதையோ பிடுங்கிக் கொள்ளும் பொருட்டு ஒருவன் தான் அல்லாததொன்றைத் தானகப் பாவித்துக் கொள்கிறுன்.

பாசாங்குத்தனம், பொய், ஏமாற்றுதல், பேராசை, திரிஸ்ஞ (ஆவல்) ஆகியவை ஒன்ருேடொன்று சம்பந்தப் பட்டவை. அவை ஒரே குடும்பத்தின் அங்கத்தினர்கள். பேராசையின் குழந்தைதான் பாசாங்குத்தனம். பாசாங் குத்தனத்தின் மகன் பொய். பாசாங்குத்தனம் பொய் யோடு கூடவே சேர்ந்திருக்கிறது. திரிஸ்ஞ பாசாங்குத்

தனத்திற்குத் தாய் ஆகும். பாசாங்குத்தனமானது மகனுகிய பொய்யுடனும், பிதா மாதாவாகிய பேராசையுடனும் ஆவலுடனும் சேராமல் ஒரு கணமும் தனித்திருக்க முடியாது. பொருள்களிடத்திலே பற்று ஏற்படும்போது, பண ஆசை உண்டாகிறது. பணம் இல்லாமல் சுகவாழ்வு கிடையாது. பணம் வேண்டுமென்கிற பசியைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக, மக்கள் பாசாங்குத்தன வேஷம் போட்டுக்கொண்டும், பொய் சொல்லிக்கொண்டும், பிறரை ஏமாற்றியும் வருகிருர்கள். இதற்கெல்லாம் மூலகாரணம் சுகபோகத்தின் மீதுள்ள நாட்டமே ஆகும். வஞ்சிக்கின்ற தந்திரமும் பொய்யும் பேராசைக்கும் பகைமைக்கும் பொருந்திய பழைய நண்பர்கள்.

ஈருஷை என்பது ஓர்வித பொருமை. அது பகைமையின் ஓர் வடிவமே ஆகும்.

பொருமை என்பது தொடர்ந்த சினத்தின் நிலை ஆகும்.

அகந்தை என்பது கர்வத்தின் ஓர் வகையே. தன்னைப் பற்றி முக்கியமாகக் கருதும் பொருத்தமற்ற மனோநிலையே அது. அளவு கடந்து உரிமை பாராட்டுதல் ஆகும்.

நிந்தனை என்பது இறுமாப்புச் சுபாவம். பிறரை இழிவுபடுத்திக் காட்டுகிற இறுமாப்பு இது. அகந்தை சேர்ந்த இகழ்ச்சி. மிருகத்தனமான விஷமச் செயல். இது ஸ்தூல முரட்டுத்தனம் அல்லது அவமரியாதையான குணம். நிந்தனை என்பது சமூக ஒத்துழைப்புக்கென ஸ்தாபிக்கப்பட்ட சட்டதிட்டங்களை மீறிய இறுமாப்புள்ள முரட்டு ஒழுக்கம் ஆகும். நிந்தனையே வடிவெடுத்தவன் பிறருடைய உணர்ச்சிகளை முற்றிலும் அசட்டை பண்ணுகிருன். அவன் ஏளனம் அல்லது வெற்றியை உணர்த்துகின்ற சொற்களிலும் அல்லது செயல்களிலும் இறங்கி, நேரடியாக எதிர்க்கின்ருன்.

மேலே விவரிக்கப்பட்ட இத் தீய விருத்திக்களெல்லா வற்றையும் முமுக்ஷுக்கள் முற்றிலும் ஒழித்துக்கட்ட வேண்டும். இவைகளுக்கு **அசுர சம்பத்துக்கள்** (பேய்க்குரிய இயல்புகள்) என்று பெயர். கருணை, ஸத்தியம், **அஹிம்ஸை**, பிரஹ்மச்சரியம், தயை ஆகிய **தைவீக சம்பத்துக்களை** (தெய்வீக இயல்புகள்) விருத்தி செய்வதால், பேய்த்தனமான இயல்புகள் தோல்வி பெறும். **நீ ஸுத்த-ஸத்-சித்-ஆனந்த வியாபக ஆத்மன்** என்று இடையருமல் சிந்திப்பாயாக. இத்தீய மனச்சார்புகளெல்லாம் பறந்துபோய், ஸத்வ குணங்கள் தாமாகவே காட்சியளிக்கும்.

இடைவிடாத சந்தேகம் துரபிமானமாக மாறுகிறது. துரபிமானம் பகைமையாகவும், துவேஷமாகவும் உருவாகிறது. பகைமை மீண்டும் கொள்ளக்கொள்ள அது ஜன்ம சத்ருத்வமாகிறது. பகைமையின் பல்வேறு மாற்றங்களாகும் இந்த வ்ருத்திக்கள் யாவும். நிந்தை, ஒவ்வாத விஷயத்தில் தலையிடுதல், இகழ்ச்சி இவை யாவும் பகைமையின் மாற்றங்கள். எல்லோருக்கும் ஸேவை செய். எல்லோரிடத்திலும் உள்ள இறைவனுக்குத் தொண்டு செய். சகலரையும் நேசி. யாவரையும் மரியாதை செய். சர்வ வியாபக அன்பை வளர்க்கவும். ஆத்ம பாவனையும் ஆத்ம திருஷ்டியையும் கைக்கொள்க. எல்லாவிதப் பகையும் ஒழிந்து போகும். சமதிருஷ்டியைச் சாதிப்பதென்பது மகா கடினம்; ஆனல் இடையருத தீவிர முயற்சியினுல் முடிவில் வெற்றி கிட்டும்.

பற்று, பிரமை, பொருமை, காமம், சுயநலம், க்ரோதம் முதலியவைகளினின்று விடுபட்ட மனத்திலேதான் இறைவனுடைய இடையருச் சிந்தனை இயங்கும்.

மனோவிகாரம்

ராக, த்வேஷம் (அன்பு, வெறுப்பு) இரண்டும் மனத்தின் முக்கியமான விகாரங்கள். மேலும், பல்வேறு

விகாரங்களும் இந்த இரண்டு தலைப்புக்களின் கீழ் வகுக்கப் படலாம்.

ஆச்சரியம் என்பது கூட்டுவிகாரம். அதிசயமும் அச்சமும் கலந்தது அது.

கௌரவம் என்பது கூட்டுவிகாரம். அச்சமும் மரியாதையும் கலந்தது அது.

அமார்ஷா என்பது கூட்டுவிகாரம். சினமும் பொறுமையும் கலந்தது அது. கீழ்நிலைக்கு மனிதன் வந்தானபின், பொறுமை கொண்ட கீழ்த்தர மனிதனின் சினம் மறைகிறது.

மனமே விகாரங்களும் உணர்ச்சிகளும் உன்னைத் தொந்தரவு படுத்துகிறபோது, (உதாசீனமாய்) உபேக்ஷையாய் இரு. "நான் யார்? நான் மனம் அல்ல. நான் ஆத்மன் (எங்கும் வியாபித்திருக்கும் ஆத்மா). ஶுத்த சத்து-சித்து ஆனந்தம். விகாரங்கள் என்னை எப்படிப் பாதிக்கும்? நான் நிர்லிப்தன் (பற்று அற்றவன்). நான் இவ் விகாரங்களுக்கெல்லாம் ஓர் சாக்ஷி. எதுவும் என்னைத் துன்புறுத்தாது" என்று நீ கூறிக்கொள். இங்ஙனம் விசாரணைக்குரிய இந்த ஆராய்ச்சிகளைச் செய்யவே, விகாரங்கள் தம் பாட்டிலே நசித்துப் போகும். இதுவே விகாரங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ஞான வழி. உள்ளத்துடன் போராடி விகாரங்களை ஒட்டிஒழிக்கும் வழி, யோகவழி. ஞானவழி யோக வழியைக்காட்டிலும் மிகவும் எளிதானது.

மனத்திலே விகாரங்களைக் கொள்வது பலவீனத்திற்கோர் அறிகுறி. புத்தியாலும் சித்தத்தாலும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

ராக த்வேஷம்

ராகம் (விருப்பு), த்வேஷம் (வெறுப்பு), ததஸ்த வ்ருத்தி (அலக்ஷியம்) ஆகிய மூன்றும் மனத்தின் முக்கிய வ்ருத்திக்களாகும்.

ஆத்மீய ஸாதனையின் சத்துவான விஷயத்தை உனக்கு நான் எடுத்துச் சொல்லுகிறேன். ராகம், த்வேஷம் எனும் இரண்டு தோஷங்கள் மனத்திலே உள்ளன. இந்த இரண்டு தோஷங்கள்தான் உன்னை இந்த உலகத்திற்குக் கூட்டிக் கொண்டு வந்தன. பந்தத்தின் ஸ்வரூபம் ராகத்வேஷம். அஞ்ஞானத்தின் ஸ்வரூபம் ராகத்வேஷம். விசாரணையினாலும் பிரஹ்ம பாவனையினாலும் இவற்றை நீக்குவாயாக. பிரஹ்மாகார மஹிமையிலே நீ பிரகாசிப்பாய். நீ பிரஹ்மனாகவே ஆகிவிடுவாய். நீ **பிரஹ்மன்.**

ஆசை ஒன்று இருந்தால், உள்ளத்திலே ராகத்வேஷங்களும் நெருங்கியே இருந்துவரும்.

ராகத்வேஷத்திற்கு 4 அவஸ்தைகள் :- அதாவது (1) தக்தா (எரிந்த நிலை) (2) தனு (இலேசான நிலை) (3) விச்சின்னம் (மறைவு) (4) உதாரம் (மிகவும் விரிந்த நிலை) முதல் இரண்டு நிலைகளும் ஓர் யோகிக்கு உகந்தன. பின்னிரண்டும் உலகவாசிகளுக்கு ஏற்றவை. பயிலுகின்ற யோகிக்கு ராகத்வேஷங்களின் பதிவு நுட்பமாய் இருக்கும். அவை ஓர் நேர்த்தியான நிலையை அடையும். இவ்விரண்டு வ்ருத்திக்களையும் அவன் கட்டுப்படுத்திவிட்டான். வாழ்க்கை இன்பங்களுக்கு இலக்கானவர்களுக்கு அவை மறைந்தும் முற்றிலும் விரிந்தும் இருக்கும். விரிந்த கடைசி நிலையிலே, ராகத்வேஷங்களின் சம்ஸ்காரங்கள் அனுகூலமான சூழ்நிலைகளைக் கொண்டு பெருஞ் செயலுக்கு ஆயத்தமாகின்றன. லோகாயத மனம் படைத்தவன் ராகத்வேஷப் போக்குகளுக்கு வெறும் அடிமையாகிறான். கவர்ச்சி, வெறுப்பு ஆகிய இந்த இரண்டு உணர்ச்சியோட்டங்களினால் அவன் அங்குமிங்குமாய் அலைக்கழிக்கப்படுகிறான். பரிபூரண நிலை எய்திய யோகியிடம் நிர்விகல்ப ஸமாதியினால் ராக த்வேஷ வ்ருத்திக்கள் எரிக்கப்படுகின்றன. அவை தக்தா நிலை பெறுகின்றன (எரிந்துபோன விதைகளைப் போல்). விச்சின்ன நிலையிலே, அவை மறைந்

துள்ளன. மனைவி தன் கணவனிடம் காதல் கொண்டால், ராக வ்ருத்தி இயங்கும்போது, அவளுடைய கோபமும் பகைமையும் அப்போது மட்டும் மறைந்து நிற்கின்றன. ஏதோ காரணத்தால் அவள் அவனை வெறுத்தால், அந்த க்ஷணமே த்வேஷ வ்ருத்தி தானே தோன்றுகிறது.

கோபமென்பது ஆசையின் திரிபேயன்றி வேறல்ல. இன்பமும் ராகமும் எங்கு உள்ளனவோ, அங்கு பயமும் கோபமும் கூடவே இருந்து வருகின்றன. பயமும் கோபமும் இன்பத்திற்கும் ராகத்திற்கும் உரிய இருவிதச் சேர்க்கைகள். இவை இடையறுது மனத்தைச் சித்திரவதை செய்கின்றன. பயமும் கோபமும் ராகத்தில் மறைந்துள்ளன.

ராகம் அற்றவனுய் திதிக்ஷா (சகிக்கும் சக்தி) பெற்றவன் எதையும் செய்ய வல்லவன். விரும்பிய இடத்திற்கெல்லாம் அவன் போகக்கூடும். வாயுமண்டலக் காற்றே போன்று சுதந்திரம் பெற்றவன். அவனுடைய சந்தோஷமும் சுதந்திரமும், சாந்தியும் எல்லையற்றன. இம்மூன்றின் விஸ்தீரணத்தைக் கற்பனை செய்ய முடியாது. இத்தகைய சந்நியாசிகளின் சுதந்திரத்தையும் ஆனந்தத்தையும் கேவலம் குறுகிய மனப்பான்மை படைத்த உலோகாயதர்களால் கற்பனை செய்யவும் இயலாது. ராகமும் ஆடம்பரமுமேதான் குடும்பஸ்தர்களைப் பலவீனப்படுத்துகின்றன.

மனத்திலுள்ள ராக த்வேஷமே உண்மையான கர்மம் ஆகின்றது. அதுவே மூலாதார கர்மம். அவித்தையினின்று அவிவேகம் (பகுத்தறியா நிலை) உண்டாகிறது. அவிவேகத்தினின்று அஹங்காரமும் அபிமானமும் உற்பத்தியாகின்றன. அபிமானத்தினின்றே ராக த்வேஷம் ஜனிக்கிறது. ராக த்வேஷத்தினின்று கர்மம் பிறக்கிறது. கர்மத்தினின்று சரீரம் வருகிறது. சரீரத்தினின்று துக்கம் உண்டாகிறது. இதுதான் ஏழு சங்கிலிகளால் ஆக்கப்பட்ட பந்தத் தொடர். இதுதான் துக்கச் சங்கிலி. பிரஹ்ம

ஞானத்தினுல் மூலமாகிய அவித்தையை நாசப்படுத்து. எல்லாச் சங்கிலிகளும் உடைந்து தூளாகும். ''பிரஹ்மனைப் பற்றிய ஞானத்தினுல் சுதந்திரமாகிய மோக்ஷம் கிடைக்கிறது'' என்று ஸ்ருதிகள் பறைசாற்றுகின்றன.

துக்கம் வேண்டாமெனில், சரீரம் எடுக்காதே. சரீரம் வேண்டாமெனில், கர்மம் பண்ணுதே. கர்மம் பண்ண விரும்பாவிடில், ராக த்வேஷத்தை விட்டுவிடு. ராக த்வேஷத்தை விட்டுவிட விரும்பினுல், அபிமானத்தைப் புறக்கணி. அபிமானத்தைப் புறக்கணிக்க விரும்பினுல், அவிவேகத்தை ஒழி. அவிவேகத்தை ஒழிக்க விரும்பினுல், அவித்தையாகிய அஞ்ஞானத்தைத் தொலைப்பாயாக. ஓ, ராமா! அஞ்ஞானம் வேண்டாமெனில், பிரஹ்மக் ஞானத்தைக் கைக்கொள்வாயாக.

அபிமானம் தோன்றுகிற போதே, கூடவே ராக த்வேஷமும் தோன்றுகிறது. உன்னை நீ கணவனுகப் பாவிக்கிறபோது, உன் மனைவி மீது பற்று (ராகம்) வந்து சேருகிறது. நீயே பிராஹ்மணனுகப் பாவித்துக்கொள்கிற போது, பிராஹ்மணர்களை நேசிக்கிற பாசம் வந்தமைகிறது. ராக த்வேஷத்தைக் களைந்துவிடக் கருதினுல், அபிமானத்தை விட்டுவிடு.

கோபம்.

லிங்க (சூக்ஷ்ம) சரீரத்தில் கோபம் தங்கியுள்ளது. மண் பாண்டத்தின் வெளிப்புறத்தே உள்ள துவாரங்களின் மூலமாய் தண்ணீர் ஒழுகுவது போன்று, கோபம் ஸ்தூல சரீரத்திற்குள் புகுந்துவிடுகிறது.

மனத்தினுள்ளே கோபத்தின் அலை ஒன்று எழும் போது, பிராணன் துரிதமாக அதிருகிறது. உன் மனுேவெழுச்சிகள் துடிக்கின்றன. ரத்தம் உஷ்ணப்படுகிறது. அநேக விஷப் பொருள்கள் ரத்தத்தில் உற்பத்தியாகின்றன. அடங்காக் கோபத்தால் துடித்த தங்கள் தாயின்

பாலைக் குடித்த அநேக குழந்தைகள் மரணமடைந்துள்ளனவென்று பல சம்பவங்கள் பதிவாயுள்ளன. ரத்தம் கொதிக்கிறபோது, சுக்கிலம்கூட பாதிக்கப்படுகிறது.

மிகுதியாகக் கோபிக்கிறபோது, அரை மணி நேரம் அந்த இடத்தைவிட்டு அப்பால் போய்விடவும். நீண்ட நேரம் உலாவுக. புனித மந்திரமாகிய "ஓம் சாந்தி"யை 108 தடவை ஜபிக்கவும். உன் கோபம் தணியும். இன்னொரு சுலபமான வழி கோபங்கொள்கிற போது ஒன்று முதல் முப்பதுவரை எண்ணுவது. கோபம் தணியும்.

விசாரத்தாலும், அடக்கத்தாலும், பொறுமையினாலும், தயையினாலும், க்ஷமா (மன்னிப்பு) வினாலும் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துக. உனக்குத் தீங்கு செய்பவனை மன்னித்து இரக்கங்கொள். கண்டனத்தை ஆசீர்வாதமாயும், ஆபரணமாயும் அமிர்தமாயும் கருதுக. தூஷணையைப் பொறுத்துக்கொள். சேவை, தருமம், பிரஹ்ம பாவம் ஆகியவற்றால் சர்வ வியாபகமான அன்பை வளர்க்கவும். கோபம் தணிந்தால், முரட்டுத்தனம், கர்வம், பகைமை முதலியன தாமாக மறையும். பிரார்த்தனையும் பக்தியும் கோபத்தை வேரோடு அழிக்கும்.

பிரதிபக்ஷ-பாவனையைப் பயிலுக. எதிர்மறையான கொள்கையைக் கடைபிடித்தல்தான் பிரதிபக்ஷ-பாவனை என்பது. கோபித்தால், அன்பாகிய கொள்கையால் மனத்தை நிரப்புக. சஞ்சலப்பட்டால், சந்தோஷமும் கொண்டாட்டமுமாகிய கொள்கையால் மனத்தை நிரப்புக.

மனோவெழுச்சி (காமம்)

காமம், க்ரோதம், லோபம், மோஹம், மதம், மாத்சரியம் ஆகிய ஆறுவகைப்பட்ட மனோவெழுச்சிகள் உண்டு.

சகல இன்பங்களுக்கும் மூலாதாரமான காமம் நின்றுவிட்டால், பின் எல்லா உலகாயத பந்தமும் நின்றுவிடும். இந்த பந்தத்தின் ஸத்துதான் மனத்தினுள் பதிந்துள்ளது. இப்பந்தத்தைத் துறக்காமல், அபூர்வமாயுள்ள நிர்விகல்ப ஸமாதியையோ பிரஹ்ம நிஷ்டையையோ நீ பெறுவதற்கு எங்ஙனம் எதிர்பார்க்கக்கூடும்?

உலகத்தைத் துறந்து ஆத்மீயப் பயிற்சிகளுக்கு ஆளாகிய ஏகாந்தவாசிகளின் மனத்திலே ஓர் ஸ்திரீயின் தோற்றமோ அல்லது ஞாபகமோ சாதாரணமாய் பரிசுத்தமற்ற எண்ணங்களைத் தூண்டிவிடுகின்றன. இதனால் அவர்களுடைய தபோ வலிமையும் பலனும் தளர்ந்து போகின்றன. ஸாதனைக் காலத்திலே, ஸ்திரீகளின் தொடர்பைத் துண்டித்துவிடு. குடும்பஸ்தர்களுடன்கூட வாழலாகாது. ஆத்மீயப் போக்குகளினால் மனத்தைப் பூரணமாய் நிரப்பிக் கொண்டு முன்னேறுவாயாக.

ஓர் ஸ்திரீயின் உருவம் அல்லது ஞாபகமானது மனத்தை நிலைகுலையச் செய்கிறது. காமம் சக்தி வாய்ந்தது. மோஹனம் (கவர்ச்சி), ஸ்தம்பனம், உன்மதம் (பைத்தியம்), ஸொஸனம் (இளைத்தல்), தபனம் (மோக தாபத்தால் வாடுதல்) ஆகிய ஐந்து அம்புகளால் பொருத்தப்பட்ட புஷ்பமயமான வில்லைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறது காமம். விவேகத்தாலும் விசாரத்தாலும் இப்பயங்கரமான வியாதியைத் தொலைக்கலாம். காமத்தை ஜயித்துவிட்டால், கோபம், லோபம் ஆகிய துணைக்கருவிகள் பலனற்றுப் போகும். காமத்திற்குப் பிரதான ஆயுதம் ஸ்திரீ அல்லது காமமே. இது அழிந்துபட்டால், இதனுடைய பரிவாரங்கள் வெகு எளிதில் ஜயிக்கப்படலாகும். தலைவன் கொல்லப்பட்டால், போர் வீரர்களைக் கொல்லுவது எளிது. மனோவெழுச்சியாகிய காமத்தை ஜயித்துவிடு-பின் அதன் பரிவாரங்களில் ஒன்றாகிய கோபத்தை அடக்குவது சுலபமாகிவிடும்.

மனித ரத்தத்தின் ருசி கண்டதோர் புலியானது மனிதர்களை வேட்டையாடுவதற்கே எப்போதும் முற்படுவதால், அது நரமாம்ஸ பக்ஷிணியாக மாறுகிறது. அதுபோலவே, சம்போக இன்பங்களை ஒரு முறை துய்த்துவிட்டால், மனமானது பெண்களின் நாட்டத்திலேயே எப்போதும் திரியும். இடையருத விசாரத்தினுலும் பிரஹ்ம பாவனையாலும் இம்மனத்தை காமாகார எண்ணங்களிலிருந்தும் நோக்குகளிலிருந்தும் பிரித்துவைக்க வேண்டும். புணர்ச்சி இன்பம் பொய்யானது, உபயோகமற்றது, தவருன கொள்கை கொண்டது, வலி நிறைந்தது என்று இடைவிடாமல் மனத்திற்குச் சுத்தியால் அறைவது போல் புத்தி புகட்டுதல் வேண்டும். மனத்திற்கு முன்ஞல் ஆத்மீய வாழ்க்கையின் அறிவு, சக்தி, ஆனந்தம், நன்மைகள் ஆகிய அனைத்தையும் திறந்துவை. நித்தியத்துவ ஆத்மாவிலே மேம்பட்ட சாசுவதமான வாழ்க்கை பொருந்தியுள்ளது என்று உன்னுடைய மனம் உணர்ந்து தெரிந்து கொள்ளும்படி செய். பயனுள்ள இத்தகைய பிரேரணைகளை அடிக்கடி கேட்பதால், மனமானது மெள்ள மெள்ள அதனுடைய பழைய வழக்கங்களை விட்டுவிடும்.

மனத்திலே உள்ள கோபத்தின் தோற்றத்தை முகத்திலே தெரியும் அறிகுறிகளால் உணரலாம். ஆனுல், பிறருடைய மனத்திலே உள்ள நுட்பமான காமத்தின் தோற்றத்தைக் கண்டுணர்வது மகா கடினம் — குறிப்பாக ஆத்மீய சாதகர்களிடையில் - அவர்களுடைய பார்வை, நடை, பாவனை, ஒழுக்கம் ஆகியவற்றிலிருந்து ஓரளவு கண்டறிய ஏதுவாகலாம்.

மனேவெழுச்சிகளைத் தொலைப்பதில் ஜாக்கிரதை! மனேவெழுச்சிகளுக்கு இருப்பிடங்கள் இந்திரியங்களும் மனமும் புத்தியும் ஆகும் என்று ஸ்ரீமத் பகவத் கீதையில் கூறப்பட்டிருப்பதைக் காண்பாய். பிராணமய கோசமானது அடுத்த இருப்பிடமாகும். உலகில் ஆசை எங்கும் வியாபித்துள்ளது. ஒவ்வொரு உடற்கூற்றிலும், ஒவ்வொரு

அணுவிலும், சிற்றறிவிலும், ஒவ்வொரு எலக்ட்ரானிலும் (Electron) மனோவெழுச்சி ததும்பிக்கிடக்கிறது. உள் ஒட்டங்கள், குறுக்கு ஒட்டங்கள், நீர் மூழ்கிக் கப்பல் போன்ற ஒட்டங்கள் உண்டு. மனோவெழுச்சியாகிய சமுத்திரத்தினிலே ஒவ்வொன்றையும் பூரணமாய் ஒழித்துவிட வேண்டும். மனோவெழுச்சிகளை நாசம் பண்ணுவதற்கு விவேகமும், விசாரமும், பிரம்ம பாவனையும் உற்ற துணைகளாகும்.

சம்போக எண்ணம் எதுவும் நுழையாத மனோநிலைக்கு **மனோ பிரஹ்மச்சர்யம்** என்று பெயர். பீஷ்மாச்சாரியார் இந்நிலையில் இருந்தவர். மனோ பிரஹ்மச்சரியத்தில் உன்னால் நிலை பெற இயலாவிடினும், புணர்ச்சி உணர்ச்சி உன்னைத் தொந்தரவு படுத்தும்போதாகிலும் உடம்பைக் கட்டுப்படுத்த முயலுவாயாக. இலேசான ஸத்வ உணவு, விரதம், பிராணாயாமம், உட்டியான பந்தனம், ஜபம், பிரார்த்தனை, விசாரம் ஆகியவை மூர்க்கத்தனமான இந்த விரோதியை (புணர்ச்சி உணர்ச்சியை) முறியடிக்க உதவும் அம்சங்கள் ஆகும்.

மனத்திலே இருவித சக்திகள் உள்ளன :— (1) பகையான சக்தி (2) நட்பான சக்தி. மனோவெழுச்சி உன்னை விழுத்தாட்டும் பகையான சக்தி. தூய பகுத்தறிவு நட்பான சக்தி—உன்னை உயர்த்தி, தெய்வீகத்துவத்திற்கு மாற்றியமைக்கிறது. என் குழந்தாய்! கலப்பற்ற ஆனந்தம் மேலான பிரஹ்மாகார ஞானம் பெறுதற் பொருட்டு தூய பகுத்தறிவை விருத்தி பண்ணுவாயாக. மனோவெழுச்சி தானாகவே மாண்டு போகும்.

கால் அல்லது கைப்புண்ணிலே ஏற்பட்ட அரிப்பு உணர்ச்சியை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துகிறாயோ, அப்படியே காமத்திலிருந்து ஏற்படும் அரிப்பு உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவாயாக—ஞானம், விசாரம், இலேசான ஸத்வ உணவு, ஜபம், கீதை பாராயணம், பிராணாயாமம், சத்

ஸங்கம் ஆகியவற்றினுல். அப்பால்தான் ஆத்மீக ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கக் கூடும்.

புணர்ச்சி இந்திரியமானது விரதானுஷ்டானத்தினுல் வலி இழக்கிறது. சம்போகத் தூண்டுதலை நீக்குகிறது. காமாதுர வாலிபர்களும் யௌவன மங்கையர்களும் எப்போதாவது விரதமனுஷ்டித்தலைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். அது பெரிதும் பயன் தரக்கூடும்.

விசித்திரமான நாவல்களைப் படிக்கலாகாது. சிற்றின்பப் பேச்சுகளில் ஈடுபடாதே. சிற்றின்பப் புருஷர்களுடைய சகவாசத்தை விட்டு ஒழி. சிற்றின்ப ஆசைகளைத் தூண்டக்கூடிய வெளிப்பொருள்களினின்றும் உன்னுடைய கண்களையும் மனத்தையும் திருப்புவதற்கு உன்னுல் இயன்றளவு முயற்சிப்பாயாக. ஸாது, ஸந்நியாசிகளுடன் சினேகம் பண்ணு. கீதை, உபநிஷத்துக்கள், யோகவாசிஷ்டம் ஆகிய புனிதமான நூல்களைப் படிப்பாயாக. மந்திர ஜபமும் பிராணுயாமமும் பயிலுவாயாக. பால், பழங்கள் ஆகிய ஸத்வ உணவு கொள்வாயாக. மனுேவெழுச்சிகளை இங்ஙனம் அடக்கக்கூடும்.

மனமானது முற்றிலும் அலுவல்களில் ஈடுபடட்டும். மனுே தேக பிரஹ்மச்சரியத்தில் நீ நிலை பெறக்கூடும். கால அட்டவணையைக் குறிக்கிறேன் :— (இரவு 10 மணி முதல் விடியற்காலை 4 மணி வரை) 6 மணி நேரம் தூக்கம்– (காலை 4 மணி முதல் 7 மணிவரை, இரவு 7 மணி முதல் 10 மணி வரை 6 மணி நேரம் தியானம் — 6 மணி நேரம் வாசிப்பு — ஏழைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் தொண்டு புரிதல் போன்ற நிஷ்காம்ய ஸேவை 4 மணி நேரம் — 2 மணி நேரம் உலாவுதல் அல்லது வீட்டுக்குள் தேகப் பயிற்சிகள் — இப்படிப்பட்ட அலுவல் திட்டத்தில் மனம் சதா ஈடுபட்டு உழைக்க வேண்டும்.

ஞானிக்கு சிற்றின்பவெழுச்சி முற்றிலும் கிடையாது. ஸாதகனிடம் அது நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. குடும்

பஸ்தனிடம் கட்டுப்படுத்தாதபோது, அது நாசம் பண்ணுகிறது. அவனிடம் (சிற்றின்பவெழுச்சி) பூரணமாகப் பரந்த நிலையில் காட்சியளிக்கிறது. அவனுல் அதைத் தடுக்க முடியாது. பலவீனமான மனத்தாலும், திடமான தீர்மானம் இன்மையாலும் அவன் அதற்கு இணங்கி விடுகிருன் அநாதரவாக.

தூய உணவு தூய மனத்திற்கு வழிகோலுகிறது என்று அறிவாளிகள் பகர்கின்றனர்.

ஒரே சங்கிலிக்கு மனம், பிராணன், வீரியம் (விந்துவின் சக்தி) ஆகிய மூன்று வளையங்கள். ஜீவாத்மாவாகிய மாளிகைக்கு இவை மூன்றும் தூண்களாகும். மனம், பிராணன் அல்லது வீரியம் இவற்றுள் ஒரு தூணை உடைத்து நாசம் பண்ணிஞல் கட்டடம் பூராவும் துகள் துகளாக நொறுங்கிவிழும். அகண்ட பிரஹ்மச்சரியத்தைப் பன்னிரண்டு ஆண்டு அனுஷ்டித்தால், ஸ்வேச்சையாக எவ்விதப் பிரயாசையும் இன்றி, நீ நிர்விகல்ப ஸமாதியில் நிலைபெறுவாய். மனம் தாஞகவே கட்டுப்படுத்தப்படும். சுக்கில சம்பந்தமான சக்தி வலிமை பொருந்தியது. சுக்கிலம் பிரஹ்மமே. பன்னிரண்டாண்டு தொடர்ந்து பிரஹ்மச்சரியத்தைக் கையாண்டவன், "தத்துவம் அஸி" (நீ அதுவாய் இருக்கிருய்) என்ற மகா வாக்கியத்தைக் கேட்டமாத்திரத்தில் நிர்விகல்ப ஸமாதி நிலையைப் பெறுவான். அவனுடைய மனம் நிரம்பவும் தூய்மையாய், வலுப்பெற்றதாய், ஏகாக்ரமானதாய் அமைந்துள்ளது. சிரவணம், மனனம் ஆகிய நீண்ட காரியக்கிரமத்திற்கு அடிக்கடி உட்பட வேண்டியதில்லை. நாற்பது துளி ரத்தத்தினின்று ஒரு துளி சுக்கிலம் உருவாகிறது. ஒரு முறை சம்போகம் செய்வதால் செலவழிந்துபோகிற சக்தியானது, 24 மணி நேரம் மஞே உழைப்பினுல் செலவிடுகிற மஞே சக்திக்கோ அல்லது 3 நாள் தேக உழைப்பினுல் செலவாகிற தேக சக்திக்கோ நிகராகும். சுக்கிலம் எவ்வளவு மதிப்பிற்குரிய தென்பதையும் எவ்வளவு விலை

யுயர்ந்ததென்பதையும் கவனிப்பாயாக ! இச் சக்தியை விரயமாக்காதே. இதைப் பத்திரமாகக் காப்பாற்று. உனக்கு அதிகமாய் வீரமும் பலமும் உண்டாகும். அது உபயோகப்படாவிட்டால், அது ஓஜஸ் சக்தியாக (ஆத்மீய சக்தியாக) மாற்றப்பெற்று, மூளையில் சேமிக்கப் படுகிறது. மேனாட்டு வைத்தியர்களுக்கு இந்த முக்கிய விஷயத்தைக் குறித்து ஒன்றும் தெரியாது. உன்னுடைய வியாதிகள் பெரும்பான்மையும் அபரிமிதமான சுக்கில விரயத்தினாலேயே ஏற்படுகின்றன.

இன்பமும் துன்பமும்

சன்மார்க்க துன்மார்க்கங்களின் விளைவுதான் இன்பமும் துன்பமும். இவ்விரண்டு உணர்ச்சிகளும் மனதிற்கு மட்டுமே உரியன. உடல், உள்ளம் இவற்றினின்று விடுதலை பெறுவதே ஆத்மாவின் யதார்த்த சுபாவம். இதன் பயனாய், சன்மார்க்க துன்மார்க்க வாய்ப்பே கிடையாது. இவற்றின் விளைவுகள் ஆத்மாவைப்பாதிக்கும் சந்தர்ப்பமே வெகு அபூர்வம். ஆகையால், இன்ப துன்பங்கள் ஆத்மாவைத் தூண்டுவன அல்ல. ஆத்மா அஸங்கமாய், பற்றற்றதாய் உள்ளது. உள்ளத்தில் எழுகின்ற இரண்டு மாறுதல்களான இன்ப துன்பங்களுக்கு (ஆத்மா) சாக்ஷியாய் உள்ளது. உள்ளம் உவகை கொள்கிறது; உள்ளம் வருந்துகிறது. ஆத்மாவோ நிசப்தமானதோர் சாக்ஷி. இன்ப துன்பங்களுக்கும் அதற்கும் யாதொரு தொடர்பும் இல்லை.

ஜீவனுனது மனம், வ்ருத்தி இவற்றுடன் சேர்ந்து கொண்டு விஷயங்களை ரஸிக்கின்றது.

இன்பம், துன்பம், அழகு, அவலக்ஷணம் ஆகியவை உள்ளத்தின் பொய்க் கற்பனைகளேயாகும். மனமானது தவருன வழியில் இழுத்துச் செல்லும் ஓர் பொய்யான பொருள். எனவே, மனத்தில் எழும் உணர்ச்சிகளும் பொய்யாகத்தான் இருக்கும். பாலைவனத்தில் தோன்றும்

கானல் நீர் போன்றவை. உனக்கு எது அழகாய்த் தோன்றுகிறதோ, அது மற்றவனுக்கு அவலக்ஷணமாய்த் தோன்றும். அழகும் அவலக்ஷணமும் ஒன்ருடொன்று தொடர்புள்ள பதங்கள். அழகு என்பது மனத்தின் கோட்பாடுதான். அதை மனம் உருவாக்குகிறது. நாகரீகம் வாய்ந்ததோர் மனிதன் தான் உருவத்தின் ஒழுங்கான சாயல், நல்ல பண்பாடுகள், சிறப்பான நடை, நல்லொழுக்கத்தின் நலம், லக்ஷணமான வடிவம் முதலியவை பற்றிப் பிரமாதமாகப் பேசுகிருன். இவ் விவரங்களைப் பற்றிய கருத்தே ஓர் ஆப்பிரிக்கா நீக்ரோவுக்கு அமையாது. உண்மையான லக்ஷணம் ஆத்மாவில்தான் உள்ளது. இன்பமும், லக்ஷணமும் உள்ளத்தில் தங்கியுள்ளன—வெளிப்பொருள்களில் அல்ல. மாம்பழம் தித்திப்பல்ல; மாம்பழம் என்று உச்சரிக்கும்போது எழுகின்ற கருத்தே தித்திப்பானது. இதெல்லாம் வ்ருத்திமயம். இதெல்லாம் மனோ கற்பனை, மனோ ஏமாற்றம், மனோ சிருஷ்டி. வ்ருத்தியை அழி. அழகு மறைகிறது. கணவன் அவலக்ஷணமான தன் மனைவியிடத்தில் அழகைப்பற்றிய தன் சொந்த கருத்தை விஸ்தரித்து, அவளை அழகியாகக் காண்கிருன் காமத்தின் வசப்பட்டு. அதற்காகத்தான் காமத்திற்குக் கண் இல்லை என்கிருேம்.

உண்மை பார்க்குமிடத்து பொருள்களிலே இன்பம் கிடையாது. ஆத்மாவானது மனத்தை ஓர் தள்ளு தள்ளி இயக்குவிக்கிறது. வாஸனையின் காரணமாக மனத்திலே வ்ருத்தி அதாவது எண்ணத்தின் அலை எழுகிறது. மனம் குழப்பமடைந்து குறிப்பிட்டதோர் பொருளைத் தேடி ஓடுகிறது. ஆசைப்பட்ட பொருள் கிடைக்கும் வரையில் மனோ கலக்கம் ஓயாது. அது இடையருது அப் பொருளைப் பற்றியே சிந்தனை செய்யும். ஆசைப்பட்ட பொருளைப் பற்றியே சிந்தனை செய்யும். ஆசைப்பட்ட பொருளை அடைவதற்குப் பல்வேறு வழிவகைகளையும் உபாயங்களையும் செய்யும். சதா அது சஞ்சலிக்கும். தானே ஆசைப்பட்ட பொருள் என்று சதா பாவனை பண்ணும். பொருளைப்

பெற்று, அதை அனுபவித்தானதும் உள்ளத்தைக் கலக்கிய குறிப்பிட்டதோர் வ்ருத்தியானது கரைந்து மறைகிறது. வ்ருத்திலயம் பெறுகிறது. வ்ருத்திலயம் ஏற்படும்போது, உள்ளே இருக்கும் ஆத்மா அல்லது ஸ்வரூபத்தினின்று— வெளிப்பொருளிடத்திருந்தல்ல—உனக்கு சாந்தியும் ஆனந்தமும் உண்டாகிறது. அறிவிலிகள் தங்கள் இன்பத்திற்குக்காரணம் வெளிப் பொருள்கள் என்று பாவிக்கிறார்கள். உண்மையில் அது அபாரமான தவறே ஆகும்.

இன்பத்திலுங்கூட, மனத்தின் பயிற்சி விளங்குகிறது. மனம் விரிகிறது. ஹிருதயத்தை நாடி மனம் இயங்குகிறது—ஆத்மாவை நாடி இயங்குகிறது.

வாஸனைகள்

மனமாகிய ஏரியிலே வாஸனை என்பது ஓர் அலை. அதன் இருப்பிடம் காரண சரீரமாகும். அதிலே அது ஓர் விதை வடிவத்தில் தங்கியிருந்து, மனோ ஏரியிலே தோற்றம் தருகிறது. முமுக்ஷுவுக்கு விஞ்ஞானமய கோசமானது ஓர் பெரிய கோட்டை போல உதவுகிறது. (காரண சரீரம்) விதை—சரீரத்தினின்று மனத்திற்குக் கிளம்புகிற வாசனைகளை, அவன் விஞ்ஞானமய கோசத்திலிருந்துகொண்டே, முறியடிக்கலாம். ஸம என்னும் பயிற்சிகளின்மூலம் விஞ்ஞானமய கோசம் (புத்தி) உதவியினால் வாஸனைகளை ஒவ்வொன்றாக முமுக்ஷு முறியடிக்கலாம். மனோ ஏரியின் நீர் மட்டத்தில் தலை காட்டுகிறபோதே அவைகளை அவன் நசுக்க வேண்டும். அவற்றைத் துளிர்க்க விட்டுவிடக்கூடாது. இது வாஸனைத்தியாகம் என்பது. இப் போராட்டம் உள்ளேயே நிகழுவது.

போராட்டம் வெளியிலே கூட தொடங்க வேண்டும். இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு தமம் என்று பெயர். தமத்தின் வாயிலாக பஹிர்-வ்ருத்தி-நிக்ரஹம் நடத்த வேண்டும். இந்திரியங்களின் வாயிலாக, வெளியே

யிருந்து மனத்திற்குள் புலனுணர்வு அதிர்ச்சிகளை (Sense-vibrations) நுழையவிடக்கூடாது. ஸமம் என்பது மாத்திரம் போதாது. தமப் பயிற்சியினுல் புலன்களை மழுங்க வைக்க வேண்டும். உதாரணமாக தித்திப்புப்பண்டங்களுக்கான வாஸனையை, மனத்தினுள் அந்த ஆசை எழுகிற போதேயே, வாஸனு த்யாகத்தால் (ஸமம் என்பதால்) நாசம் பண்ண வேண்டும; சர்க்கரை உபயோகிப்பதை விட்டுவிடுவதாலும் கடை வழியே செல்லும் போது தித்திப்புப் பண்டங்களின் மேல் கண் செல்ல வொட்டாமல் வேறு பக்கம் இழுத்துக்கொள்வதாலும், தித்திப்புப் பண்டத்தை ஏறிட்டுப் பார்க்கும்போது எழுகிற பஹிர்-வ்ருத்தியை (வெளிப் பொருளிடத்து எழுகிற மனே அலை) நாசம் பண்ணலாம். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு தமம் ஸமத்திற்கு அநுபந்தமாய் விளங்குகிறது. வாஸனைகளை வேரோடு களைவதற்கு தமம் உறுதுணையாகிறது. மனச் சஞ்சலத்திற்குக் காரணம் வாஸனை. ஓர் வாஸனை எழுகிறபோது, மனத்திற்கும் பொருளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. விஷய வ்ருத்தியானது ப்ரவாக மெடுக்கிறது. மனமானது பொருளை அடைந்து ரஸிக்கும் வரையில் பின்வாங்குவதில்லை. பொருள் ரஸிக்கப்படும் பரியந்தம், அமைதியின்மை தொடர்ந்து நிலவும். பொருள் கிடைத்து சுகிக்கும் பரியந்தம், வ்ருத்தியானது அப் பொருளை நாடியே ஓடுகிறது. மனே உறுதி பலவீனமாயுள்ள சாதாரண மக்களால் எந்த வாஸனையையும் தடுக்கவோ அடக்கவோ முடியாது.

முமுக்ஷுவானவன் ஓர் வாசனையைத் தற்காலிகமாய் அடக்கக் கூடும். ஆனுல், பொருத்தமான சமயம் வரும்போது, அது மீண்டும் இருமடங்கு வலிமையுடன் எழுகிறது. வாஸனையை முற்றிலும் ஒழிக்கவேண்டும். மனதிற்குள் வாஸனை என்பதே இல்லாவிட்டால், வெளிப் பொருள் எதுவாயினும் சரி அதன் மீது எந்தவிதமான கவர்ச்சியோ, ஆச்சரியமோ அல்லது மனேவெழுச்சியோ ஏற்படாது. உனக்குள்ள துயரங்களுக்கும், துன்பங்களுக்

கும் அடிப்படையாயிருப்பது இந்த வாஸனைதான். ஆண்டவனால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட பொருள்கள் அதாவது ஈசுவர சிருஷ்டியிலிருந்து துன்பம் எதுவும் கிடையாது. தண்ணீர் உன் தாகத்தைத்தணிக்கிறது. தென்றல் வசீகரப்படுத்து கிறது. வெயில் உயிர்ப்பூட்டுகிறது. நெருப்பு உஷ்ணத்தைக்கொடுக்கிறது. பந்தம் விளைவிக்கிறதெல்லாம் ஜீவ சிருஷ்டியாகும்– அஹங்காரம், கோபம், அபிமானம், பற்று ஆகியவை ஜீவ சிருஷ்டியாகும். இடையருத விசாரணையினாலும், பிரஹ்ம பாவனையாலும், 'ஓம்' என்னும் பிரணவத்தைப் பொருளுடன் தியானிப்பதாலும் வாஸனைகளை ஒழித்துக்கட்டலாம். ஸத்வ குண மனமென்னும் மின் சக்திப் பொறியிலிருந்து (battery) அகண்ட "அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி — வ்ருத்தி" என்னும் மின் சக்தியை இடையருது உற்பத்தி செய்க. அதுதான் வலிமை படைத்த மாற்று மருந்து. பையில் இதைப் பத்திரப் படுத்தி வைத்துக்கொள். 'நான்' எனும் அஹங்காரமாகிய மூர்ச்சை நோய் உன்னைத் தாக்கி விழுத்தாட்டும் போது இதை மோர்ந்துபார்.

விதைகளில் எங்ஙனம் மலர்கள் குப்தமாய் இருக்கின்றனவோ அங்ஙனமே அந்தக்கரணத்திலும் காரண சரீரத்திலும் வாஸனைகள் குப்தமாய் உள்ளன. தினசரி புது மலர்கள் புஷ்பிக்கின்றன. ஒன்றிரண்டு நாளில் அவை வாடி வதங்கி வீழ்கின்றன. இம்மாதிரியாகவே, வாஸனைகள் புஷ்பங்கள் போன்று ஒவ்வொன்ருகப் புஷ்பித்து, மனத்தின் மட்டத்திற்கு வெளிவந்து, ஜீவர்களின் மனத்திலே சங்கல்பத்தை உற்பத்தி பண்ணி, குறிப்பிட்ட இன்பப் பொருள்களைப் பெற்றுச் சுகிக்கப் பிரயத்தனப் படுமாறு தார்க்குச்சியால் குத்துகின்றன. வாஸனைகள் செயல்களுக்குக் காரணமாகின்றன. செயல்களோ வாஸனைகளை வலுப்படுத்துகின்றன. இது ஓர் சக்கரம்–ஓர் துன்மார்க்கமான வட்டம். ப்ரஹ்மாகார ஞானம் உதயமானதும், எல்லா வாஸனைகளும் வறுத்து ஒழிக்கப் படும். உண்மையான சத்ருக்கள் உள்ளேயுள்ள வாஸனை

களே ஆகும். அவற்றைத் தொலைப்பாயாக. கட்டோடு ஒழிப்பாயாக. அவை மூர்க்கமானவை.

வாஸனைகளின் மூலமாய் பந்தம் உற்பத்தியாகிறது— முன்னது மறையின் பின்னது இயற்கையிலே மறையும். சுகபோகங்களுக்கு ஸாதனமாயிருக்கும் எல்லா வாஸனை களும், பிரஹ்மாகார ஞானத்தின் வாயிலாகக் கட்டோடு ஒழிந்துபோகும். சர்வ வாஸனுக்ஷயத்துடன், எதற்கும் அஞ்சாத மனம், நெய் இல்லாத விளக்கு போன்று, ஓய்வுபெறுகிறது.

கிளை, தளை, கனிகளுடன் ஓர் பிரம்மாண்டமான மாமரம் சூக்ஷ்ம வடிவத்திலே அந்த விதைக்குள் அடங்கி யுள்ளது. விதையிலிருந்து மரம் தோன்ற பலகாலம் செல்லுகிறது. இம்மாதிரியாகவே காமம் எனும் வாஸனை இளைஞுகை நீ இருக்கும்போது மனத்திலே மறைந்து கிடந்தும், பதினெட்டாவது வயதில் தோன்றியும், இரு பத்தைந்தாவது வயதில் உடல்பூராவும் நிறைந்தும், இருபத்தைந்து முதல் நாற்பத்தைந்து வயது வரை பாழ் படுத்தியும், அப்புறம் படிப்படியாக க்ஷீணித்தும் போகிறது. தீய செயல்களையும் விஷமங்களையும் பல ரகங்களிலே 25 முதல் 45 வயது வரையுள்ள மக்கள் செய்துவிடுகிருர்கள். வாழ்க்கையில் இக்காலம்தான் மகா ஆபத்தானது. ஓர் சிறு வனுக்கும் ஓர் சிறுமிக்கும் அவர்களுடைய குணுதிசயங்க ளில் எவ்வித குறிப்பான வித்தியாசமும் கிடையாது. வயதுவந்த பிறகு அவர்கள் தங்களுடைய யதார்த்த குணங்களைக் காட்டுகிருர்கள்.

ஸமம் என்பது வாஸனுக்ஷயத்திலிருந்து எழுகின்ற மனே அமைதி ஆகும்.

துன்புறுத்துகிற மனே அகங்காரத்தை நாசப்படுத்தி இந்திரியங்களாகிய சத்துருக்களை ஜயித்தால் மாத்திரமே, சதா விழித்துக்கொண்டிருக்கும் வாஸனைகள் தணியும்.

கூண்டிலடைக்கப்பட்டதோர் சிங்கம் அதன் இரும்புச் சலாகைகளை உடைத்துக்கொண்டு வெளிக் கிளம்புகிறது. அது போல் ஓர் ஞானி இடையருத விசாரத்திஞலும் (ஆத்ம விசாரணை), தொடர்ந்த நிதித்யாஸத்திஞலும் (ஓம் எனும் பிரணவத்தை பொருளுடன் ஆழ்ந்து இடையருது தியானித்தல்) பிரஹ்ம பாவனையாலும் மனத்திலுள்ள வாஸனைகளை நாசம் பண்ணிவிட்டு, ஸ்தூல சரீரமாகிய இந்த கூண்டிலிருந்து வெற்றி முழக்கத்துடன் வெளிப்படுகிருன்.

ஆசைகள்

உணர்விஞல் உந்தப்பெற்ற உள்ளத்தின் ஓர் பங்கு தான் ஆசை என்பது. ஆசை என்பது விறகு, எண்ணம் என்பது அக்கினி. எண்ணமாகிய அக்னியானது விறகாகிய ஆசையால் பற்றி எரிகிறது விறகு விநியோகத்திற்குத் தடை பண்ணிஞல், அக்கினியானது அடியோடு நின்றுவிடும். ஆசைகளையெல்லாம் அறுத்துவிட்டு எண்ணங்களையும் அடக்கிவிட்டால், உள்ளமானது பிரஹ்மனிடம் இழுத்துக்கொள்ளப்படும்.

ஆசை, எண்ணம், அஹங்காரம் இம்மூன்றும் துன்மார்க்கமான ஓர் வட்டம். இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை அழித்துவிட்டால், மற்றிரண்டும் தாமாகவே மடிந்து போகும். உள்ளமாகிய கோட்டைக்கு இவை மூன்றும் தூண்களாகும். மனச் சங்கிலிக்கு இவை மூன்று வளையங்களாகின்றன. வளையங்களில் ஒன்றை நாசப்படுத்திஞல், சங்கிலி முற்றிலும் உடைந்துபோகும்.

மனத்தின்கண் ஆசைகள் ஏன் எழுகின்றன? ஆனந்த அபாவத்திஞல். (ஆனந்தம் அல்லது ஆத்மீய பேரின்பம் இல்லாமையிஞல்.)

ஜனனத்திற்குரிய உண்மையான விதைகள் பற்றுக்கள் (திரிஸ்ஞ) ஆகும். பற்றுக்களாகிய விதைகள்

ஸங்கல்பத்தையும் செயலையும் உற்பத்தி பண்ணுகின்றன. இப் பற்றுக்களினுல்தான் ஸம்ஸாரமாகிய சக்கரம் சுழன்று கொண்டிருக்கிறது. அவற்றை முளையிலே கிள்ளு. அப்பால்தான் நீ சௌக்கியமாய் இருப்பாய். மோக்ஷம் பெறுவாய். பிரஹ்ம பாவனை, பிரஹ்ம சிந்தனை, ஓங்காரத் தியானம், பக்தி இவையாவும் ஆழப்பதிந்துள்ள பற்றுக்களாகிய விதைகளை வேரோடு களைந்துவிடும். பல்வேறு மூலை முடுக்குகளிலும் தக்கபடி தோண்டியெடுத்து உயிர்ப்புக்கு இடங் கொடுக்காமல் அவற்றை எரித்துவிடு. அப்படிச் செய்தால்தான், உனது பிரயத்தனங்கள் நிர்விகல்ப ஸமாதி எனும் கனியை உற்பத்தி பண்ணும்.

நீ கிழத்தன்மை அடைந்திருப்பாய், தலை மயிரெல்லாம் வெளுத்திருக்கும்; ஆனுல் உன் உள்ளம் சதா இளமையோடு இருக்கும். சக்தி போய்விட்டது; ஆனுல் முதிர்ந்த பருவமடைந்துங்கூட உனக்குப் பற்று இருந்தே வரும்.

ஒன்றைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமெனும் ஆவலானது மனத்திலே ஆசையாக வடிவெடுக்கிறது. அக்கறையும் ரோஷமும் ஓர் ஆசை எழுவதற்கு முன்னமேயே தோன்றுகின்றன. நம்பிக்கையும் நன்மையை எதிர்பார்த்தலும் அந்த ஆசையைக் கொழுக்க வைக்கிறது.

உள்ளந்தான் ஒருவனைப் பணக்காரனுக ஆக்குகிறது. நீ ஆசைகளின் காரணமாக பிச்சைக்காரர்களுக் கெல்லாம் பிச்சைக்காரனுக ஆகிவிட்டாய். உலகிலே ஆசையற்றவனே மிகுந்த தனவந்தன் ஆகிருன். உணர்வினுல் உந்தப்பெற்ற உள்ளத்தின் ஓர் பாங்குதான் ஆசை என்பது. சாந்திக்குச் சத்துரு அதுவே.

ஆசையானது உள்ளத்தையும் புலன்களையும் தூண்டிவிடுகின்றது. ஆசைப்பட்ட பொருள்களை அடைந்து இன்பமனுபவித்து ஆசை பூர்த்தியானதும், திருப்தி வந்தமைகிறது தற்காலிகமாக. ஆசை எங்கு உளதோ,

இன்பம் அப்போதுதான் ஏற்படும். பசி இல்லாவிட்டால், இனிய உணவு உனக்கு இன்பம் கொடுக்காது. தாகம் இல்லாதபோது, இளைப்பாற்றுகிற எந்த பானமும் பயன் அளிக்காது. ஆகவே பசிதான் மிகுந்த ருசி படைத்தது. ஒரு கோப்பைச் சூடான பால் இன்பம் தருகிறது. இரண்டாவது கோப்பை அருவருப்பைத் தூண்டுகிறது. இன்பானுபவம் முடிந்ததும், திருப்தி வருகிறது. ஆகையால் இரண்டாவது கோப்பைப் பால் அருந்தியதும் அருவருப்பு எழுகிறது. பாலிலே உண்மையான இன்பம் இல்லை. சந்தோஷமானது ஆத்மாவில்தான் இருக்கிறது. அஞ்ஞானத்தினால், ப்ராந்தி (மயக்கம்) யினால் சந்தோஷமானது பாலாகிய பொருளிலே பிரதிபிம்பிக்கிறது. அது ப்ராந்தி-ஸுகம். உண்மையான சந்தோஷம் பாலில் இருக்குமானால் அது சதாகாலமும் ஒவ்வொரு நபரிடத்திலும் இன்பத்தைத் தூண்டும். அது அப்படியல்ல.

உள்ளத்திலுள்ள ஆசைதான் உடம்பைச் சிருஷ்டித்துள்ளது. ஆசையின் பாங்கு ஸம்ஸ்காரங்களின் பண்பாட்டை அனுசரித்துள்ளது. இவை நல்லவையாய் இருந்தால், தூய ஸம்ஸ்காரங்கள், நல்ல ஆசைகள் கிளம்பும். இவை கெட்டவையானால் தீய ஆசைகள் வளர இடம் கொடுக்கும். புத்தி கூட கர்மானுசாரிணி (கர்மங்களின் பாங்கை அனுசரித்தது). புண்ணிய சாஸ்திரங்களிலுள்ள புனிதமான உபதேசங்களின்படி செயலாற்றவும் எண்ணமிடவும் இடையறாமல் புத்தியைப் பிரத்தியேகமாய்ப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். ஆசை எண்ணமாகவும் எண்ணம் செயலாகவும் மாறுகிறது. தீய ஆசை தீய எண்ணத்தை கிளப்பவே, அது தீய செயலுக்கு வழி உண்டாக்குகிறது. எப்போதும் தருமம், தபம், ஜபம், தியானம், சாஸ்திர பாராயணம் ஆகிய சத் கருமங்களைப் புரியவும். நிஷித்த கர்மாக்களை விட்டுவிடு. இடையறாமல் சத் சங்கத்துடன் இரு. இது மிகவும் முக்கியமானது. உள்ளத்தின் தீய ஸம்ஸ்காரங்களை மாற்றத்தக்க ஒரே உபாயம் இதுவே ஆகும். பிரஹ்மனை

அடைய வேண்டுமென்ற ஒரே பலமான ஆசையைக் கொள்ளவும். இந்த ஒரு ஆசையானது இதர லோகாயத ஆசைகளையெல்லாம் ஒழித்துவிடும்.

ஆசை ஒன்று உள்ளத்தில் எழுந்தால், லோகாயதன் அதை வரவேற்று, அதைப் பூர்த்தி செய்யப் பிரயத்தனப் படுகிறான்; ஆனால் முமுக்ஷுவானவன் அதை விவேகத்தினால் உடனே தள்ளிவிடுகிறான். உள்ளமானது ஆசையின் வாயிலாக நாசவேலை புரிகிறது. ஆசை எழுந்தவுடனே, அதைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் எல்லாச் சந்தோஷங்களையும் அடையலாமென்று நீ எண்ணமிடுகிறாய். ஆசைப்பட்ட பொருளை அடையும் பொருட்டு நீ பகீரதப் பிரயத்தனம் பண்ணுகிறாய். அதை அடைந்தவுடனே திருப்தி ஓரளவு பெறுகிறாய் கொஞ்ச காலத்திற்கு. மீண்டும் உள்ளம் அமைதியில்லாமல் போகிறது. அது புதுப்புது மனோவெழுச்சிகளை விரும்புகிறது. அருவருப்பும் அதிருப்தியும் வருகின்றன. மீண்டும் புதுப்பொருள்களை அடைந்து அனுபவிக்கவே உள்ளம் அவாவுகிறது. இக் காரணம் பற்றியேதான் வேதாந்திகள் இவ்வுலகைக் கல்பனா (கற்பனை) என்ற காரணப் பெயரால் அழைக்கின்றனர்.

பெயரும் கீர்த்தியும் பெற வேண்டுமென்ற ஆசை இம்மியளவேனும் ஏற்படுமானால், உண்மை (கடவுள்) தோற்றம் அளிக்காது. உண்மைப் பொருள் தானாகவே பிரகாசிக்கும். படாடோபமான விளம்பரம் அதற்குத் தேவை இல்லை. சகல உயிர்களுக்கும் பொருள்களுக்கும் அதுதான் ஆத்மா.

இன்ப நுகர்வின் மூலம் திருப்தி வந்தமையாது. அப்படித் திருப்தி வருமென்று எண்ணுவது தவறு. இன்ப நுகர்வு ஆசையை விசிறி கொண்டு வீசுகிறது. வைராக்யமும் தியாகமும் மாத்திரமே திருப்தியையும், மனோவமைதியையும் உண்டாக்கும்.

புலன்களின் மூலம் இன்பம் நுகர வேண்டுமென்ற ஆசைகளையும், துன்மார்க்கத்தில் இயங்கும் உள்ளப் பண்பாடுகளையும் விட்டு ஒழித்தால்தான், ஞானம் உனக்கு உதயமாகும். இன்ப நுகர்வுப் பொருள்களிடத்திலிருந்து உடம்பைத் தனியே வைத்தல், துன்மார்க்க நிலைகளிலிருந்து உள்ளத்தைத் தனியே வைத்தல்—ஞானப்பேற்றுக்கு இவை தேவை. அப்போதுதான் திவ்யஜோதி இறங்கும். வைஸ்ராய் விஜயஞ்செய்கிற போது, அவரை வரவேற்பதற்காக, தூசி, குப்பை, கூளம் முதலியவற்றை அப்புறப்படுத்தி பங்களாவைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வதும், செடி கொடிகளின் அருகில் படரும் களைகளைப் பிடுங்கி எறிந்து தோட்டத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வதும் உண்டல்லவா! அதுபோல் மனமாகிய அரண்மனையிலுள்ள மாசுகளையும் ஆசைகளையும் துன்மார்க்க இயல்புகளையும் நீக்கித் தூய்மைப் படுத்த வேண்டும்—வைஸ்ராய்களுக்கெல்லாம் வைஸ்ராய் ஆக விளங்கும் திவ்யபிரஹ்மனை வரவேற்பதற்காக.

ஆசைக்கு எதிர்ப்பு ஆசை. அதாவது இறைவன்மீது வைக்கும் ஆசையானது லோகாயத ஆசைகளை நாசப் படுத்துகிறது. தீய ஆசைகளைத் தூய ஆசைகளினால் அழிக்கவும். பின் முமுக்ஷுத்வம் (இறைவன்மீது வைக்கிற ஆசை) என்ற வலுவான ஆசை ஒன்றினால் தூய ஆசைகளை ஒடுக்கவும். இறைவன்மீதுள்ள இந்த ஆசையைக் கூட நாளடைவில் விட்டுவிடு. அசுப வாஸனையை விட்டு சுபவாஸனையைக் கொள். பின்பு, ஸ்வரூபவாஸனையைக் கைக்கொள். ஸ்வரூபவாஸனையை விட்டுவிட்டு நிதித்தியாஸனம் பெறுக. பகுத்தறிவு எழுமளவு ஆசைகள் ஒழியும். ஆசைகள் ஒழியுமளவு ஜீவத்வம் நாசமாகும்.

உள்ளத்தில் ஆசை ஒன்று உதிக்கும்பொழுது, உனது விவேகத்தைக் கலந்துகொள். (பகுத்தறியும் சக்தியே விவேகம் என்பது.) உடனே, விவேகமானது, ஆசை துன்பத்தால் சூழ்ந்துள்ளதென்றும், அது உள்ளத்தினால்

எழுப்பப்பட்ட வீண் தூண்டுதலே என்றும் உனக்குச் சொல்லும். ஆசையை உடனே விட்டுவிட்டு, உபநிஷதங்களைப் படிப்பதும், ஓம் எனும் மந்திரத்தை ஜபிப்பதும், புண்ணிய கங்கா நதி தீரத்திலே ஏகாந்தமான ஸ்தலத்திலே ஸமாதி நிஷ்டையைச் சாதிப்பதுமான காரியத்தை மேற்கொள்ளுமாறு புத்திமதி கூறும். புதிய ஆசை அதிக ஆனந்தம் அல்லது ஆத்மீய லாபம் தருமா என்று மீண்டும் மீண்டும் ஆழ்ந்து சிந்திப்பாயாக. மனோ உறுதியின் துணையைக் கோரும்படி விவேகம் உனக்கு வழிகாட்டும்—ஆசையை உடனடியாக ஓட்டும்படியும் சொல்லும். விவேகமும் மனோ உறுதியும் ஓர் முமுக்ஷுவுக்கு அமைந்த இரண்டு சக்திவாய்ந்த ஆயுதங்கள். தீய மாரனை (=தூண்டுதலை) ஒழித்துக்கட்டவும், ஞானயோக நெறியில் உள்ள எல்லாச் சிறிய பெரிய இடையூறுகளைப் போக்கவும் உதவும்.

ஸம்ஸ்காரங்கள்.

காரண சரீரத்திலே, உள்ளத்திலே ஸம்ஸ்காரங்கள் பதிக்கப் பெற்றுள்ளன. உள்ளத்திலே இன்பத்தைப் பற்றியதோர் ஞாபகம் எழுகிறது. பின் உள்ளம் பொருள்களைப்பற்றி சிந்திக்கிறது. மாயையானது கற்பனையில் சக்திவாய்ந்ததோர் ஆசனத்தை வகிக்கிறது. அப்பால் வருகிறது பற்று. உள்ளம் யுக்தி தந்திரங்களைச் செய்கிறது. ஆசாபாசங்களினால் நீ அலைக்கழிக்கப்படுகிறாய். அந்தப் பொருள்களைப் பெறுவதற்கு உடல் பிரயாசை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றை அனுபவிக்கிறாய். உனது யத்தனங்களிலே, ராக த்வேஷத்தினால் சிலவற்றை விரும்பவும் மற்றும் பிறவற்றை வெறுக்கவும் செய்கிறாய். உனது தூய தீய செயல்களின் பலாபலன்களை நீ அனுபவித்தே ஆக வேண்டும். ராக த்வேஷம், நன்மை தீமை, சுக துக்கம் ஆகிய ஆறு சகடக் கால்களாலான இந்த சக்கரத்தின் மூலமாய் ஜனன மரணமெனும் ஸம்ஸார வண்டி அநாதி காலமாய் (ஆரம்பமில்லா காலம்) ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது—நிற்காமல்.

ஓர் பொருள் புறத் தூண்டுகோல்களினுல் உள்ளத்திலே ஸம்ஸ்காரங்களை (பதிவுகளை) எழுப்பவோ, மீண்டும் உயிர்ப்பிக்கவோ செய்கிறது. ஆகையால், ஸங்கல்பம் அல்லது எண்ணம் உள்ளிருந்தே, வெளித் தூண்டுதலின்றி கர்த்ருத்வமாய் எழுகிறது. முன் நீ பார்த்ததோர் பசுவை நினைத்தால், 'பசு' எனும் பதத்தை உள்ளத்தில் சொல்லிக் கொள்கிருய். அப்புறம்தான் மனே வடிவம் வருகிறது. பின், எண்ணம் ஒன்று உருக்கொள்கிறது. மரத்திற்குக் காரணம் விதையாயும், விதைக்குக் காரணம் மரமாகவும் ஆவது போன்று, ஸம்ஸ்காரம் ஸங்கல்பத்திற்குக் காரணமாயும், ஸங்கல்பம் ஸம்ஸ்காரத்திற்குக் காரணமாயும் அமைகிறது.

ஸம்ஸ்காரங்களினின்று வெட்டுக்கிளிகளின் கூட்டங்கள் போல், வாஸனைகள் எழுகின்றன. வாஸனைகளினின்று ஆசை அருவி ஓடுகிறது. ஆசைகளுக்குரிய பொருள்களை அனுபவிப்பதினின்று திரிஷ்ணு அதாவது உட்புற வேட்கை (தீவிரமான பற்று) எழுகிறது. திரிஸ்ணு மிகவும் சக்திவாய்ந்தது.

சுவாசித்தல், கேட்டல், பார்த்தல், உணருதல், ருசி பார்த்தல், முகருதல் — இவையெல்லாம் உள்ளத்திலே ஸம்ஸ்காரங்களை உண்டாக்குகின்றன. (ஸம்ஸ்காரங்கள் = பதிவுகள்; குப்தமான ஸ்மிருதி). ஸம்ஸ்காரங்களைத் துடைத்துப் போக்குவதுதான் ஸாதனையின் உட்கருத்து. ஞானி ஸம்ஸ்காரங்கள் இல்லாமல் இருப்பான். ஞானத்தால் அவை வறுக்கப்பெறும். ஸம்ஸ்காரங்களின் வலிமை அந்தக்கரணத்திலே தங்கியிருக்கும். சந்தேகமில்லை. ஆனல் அவை தீங்கு செய்யா அவை ஞானியைக் கட்டுப்படுத்தா.

ஆசைகள் எண்ணங்கள் இவற்றின் இயல்பு உன்னுடைய ஸம்ஸ்காரங்களின் இயல்பைப் பொறுத்துள்ளது. உனக்கு நல்ல ஸம்ஸ்காரங்கள் இருக்குமானுல், நல்ல

ஆசைகள், நல்ல எண்ணங்கள் அமையும். கெட்ட ஸம்ஸ்காரங்கள் எனில் கெட்ட எண்ணங்கள் வரும். நீ நாற்பது வயது வரையில், துன்மார்க்கச் செயல்களில் ஈடுபட்டிருந்தாலுங்கூட, தருமம், ஜபம், தமம், ஸ்வாத்யாயம், தியானம், ஏழைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் ஸேவை செய்தல், மகாத்மாக்களைப் பூஜித்தல் ஆகிய ஸத்காரியங்களை இந்த க்ஷணத்திலிருந்து அப்பியசிக்கத் தொடங்குவாயாக. இந்த ஸம்ஸ்காரங்கள் மேலும் மேலும் ஸத்காரியங்களைச் செய்யுமாறு உன்னைத் தூண்டும். அவை நல்ல ஆசைகளைக் கொள்ளவும் ஸத்காரியங்களைச் செய்யவும் தூண்டும். பகவத் கீதையில் பகவான் "மகா பாபியாயுள்ளவன் கூட என்னை ஏகாக்ரத்துடன் வழிபட்டால் அவனும் சன்மார்க்க சீலனாகக் கருதப்படுவான்; ஏனெனில் அவன் சன்மார்க்கத்தைத் தழுவ உறுதி கொண்டுள்ளான்" என்று பகர்ந்துள்ளார்.

உனக்கு நிஜமான சத்துரு யார்? உனக்குச் சொந்தமான தீய ஸம்ஸ்காரங்களே. அசுப வாஸனைகளைக் களைந்துவிட்டு சுப வாஸனைகளை மேற்கொள்வாயாக. அப்பால் நீ இறைவனை அணுகக்கூடும். மனம் மாறிவிடும். பழைய வாஸனைகள் அழிக்கப்படும். தியானத்திற்குத் தடைகள் உண்மையில் உள்ளிருந்தே கிளம்பும். சூழ்நிலைகள் உள்ளிருந்தே வருகின்றன; உனக்கு உரிய சூழ்நிலைகளை நீயே ஸிருஷ்டித்துக்கொள்வாய். எத்தகைய நிலையில் நீ இருக்க நேர்ந்தாலும், சந்தோஷமாயிருக்கப் பிரயத்தனம் பண்ணு. குறை கூறுதே. துன்பங்களைச் சஹித்துக் கொள். இயற்கையை உன்னால் ஜயிக்கக்கூடும். மாயை துச்சம் (ஒன்றுமில்லை) அல்பம் (சிறியது அல்லது பூஜ்யமானது)—ஓர் பிரஹ்மக் ஞானிக்கு.

பல விஷயங்களைப்பற்றிய தவருன பிரேரணைகள், ஒழுங்கீனமான பிரமை கொண்ட மூடபக்திகள் யாவும் உனது உள்ளத்தில் ஆழமாய்ப் பதிந்துள்ளன. அவை கேடுள்ளவை. சரியானபடி சிந்தித்தால், கம்பீரமான

பிரேர்ணைகள் ஆகியவற்ருல் விசாரம் பண்ணி, இவற்றை முறியடித்துக்கொள்ள வேண்டும். " நான் தேகம் ", " நான் மிஸ்டர் ஜான் ", " நான் ஓர் பிராஹ்மணன் "— இவை தவருன பிரேரணைகள், தவருன ஸம்ஸ்காரங்கள். நீ பிரஹ்மன் என்று தைரியமாய் உனக்குள் பிரேரணை செய்வாயாக. " நான் தேகம் " என்ற பழைய தவருன பிரேரணையும் ஸம்ஸ்காரமும் மெல்ல மெல்ல உருகி மறையும்—தீவிரமான பிரயத்தனங்களினுலே.

ஸங்கல்பம்.

ஸ்தூல ஜகத்திலே நம்மைப் பற்றிய ஒவ்வொரு விஷயமும் எண்ணத்திலிருந்து உற்பத்தியாயிற்று. இதிலிருந்து அது வடிவம்பெற்றது. ஒவ்வொரு கோட்டையும், ஒவ்வொரு பதுமையும், ஒவ்வொரு சித்திரவேலையும், ஒவ்வொரு யந்திரமும்—சுருங்கக்கூறுமிடத்து ஒவ்வொன்றும் அதை ஆக்குவோனுடைய, உள்ளத்திலே உதயம், உற்பத்தி ஆயிற்று, அது ஸ்தூலவடிவம் பெறுவதற்குமுன்.

புனிதமான கங்கை ஹிமாலயத்திலே கங்கோத்திரியில் உற்பத்தியாகி, கங்கா ஸாகரை நோக்கி இடையருது ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இதுபோல, நினைவு—ஓட்டங்கள், உள்ளத்திலே பதிவான ஸம்ஸ்காரங்களாகிய தளத்திலிருந்து உற்பத்தியாகின்றன. உள்ளத்திலே வாஸனைகள் (குப்தமான சூக்ஷ்ம ஆசைகள்) பதிக்கப்பெற்றுள்ளன. இவை ஜாக்ரதா ஸொப்பன அவஸ்தைகளிலே இடைவிடாமல் பொருள்களை நாடி ஓடுகின்றன. ரெயில்வே எஞ்ஜின்கூட, சக்கரங்களில் மிதமிஞ்சிய சூடு ஏறிவிட்டால், எஞ்ஜின்-கொட்டகைக்கு அனுப்பப்படுகிறது ஓய்வுக்கென. ஆனுல், ஆச்சரியமான இந்த மனமாகிய எஞ்ஜினே க்ஷணப்பொழுதுகூட ஓய்வு இல்லாமல் சிந்தனை செய்தவண்ணமே இருக்கிறது. மனம் ஆத்ம சக்தியே யன்றி வேறல்ல. மூளைக்குத்தான் ஓய்வு (தூக்கம்) தேவை—மனத்திற்கு அல்ல. உள்ளத்தைக் கட்டியாளும் யோகி ஒருவன் எப்போதுமே தூங்குவதில்லை. தியானத்

திலிருந்தே அவனுக்குத் தூய்மையான ஒய்வு கிடைத்து விடுகிறது.

உள்ளத்தின் ஸ்வபாவத்தைப்பற்றி இடையறாது தீவிரமாய்ச் சிந்தித்தால், அது ஒன்றுமில்லாததாகிறது. உள்ளத்தைப் பரிசோதிக்கத் தொடங்கினால், அது பூஜ்ஜியமாயுள்ளது—அது காற்றாய்ச் சூனியமாய்ச் சுருங்கிவிடுகிறது. முன் கூறப்பட்டபடி, அது எண்ணங்களின் மூட்டையாகும் "நான்" எனும் எண்ணம் எல்லா எண்ணங்களுக்கும் ஆணிவேராக அமைந்திருக்கிறது. இந்த "நான்" என்பது பொய்க்கொள்கை—வெறும் பூஜ்ஜியம். எல்லா எண்ணங்களுக்கும் அடிப்படையாய் உள்ள வேரானது ஒழிந்துபோனால், தற்புகழ்ச்சி பண்ணும் உள்ளம் எங்கே இருக்கிறது?

உன் உள்ளத்தில் எழுந்த முதலாவது எண்ணம் "அஹம்" "நான்" என்பது. நீ அனந்தன் என்ற உணர்விலே எழுந்தது பிரஹ்மாகாரவ்ருத்தி. உள்ளம் பிரஹ்மத்தில் லயமாகுமுன் எழுகின்ற கடைசி எண்ணம் அல்லது வ்ருத்தி பிரஹ்மாகார வ்ருத்தியே.

பிரபஞ்சமானது ஜீவனுடைய மனோ ஸிருஷ்டி அன்று. ஹிரண்யகர்ப்பத்தின் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட ஒரே எண்ணமே தோன்றுகிற பிரபஞ்சமாக அமைந்துள்ளது.

ஜீவனும் பிரபஞ்சமும் ஸ்வபாவமான நிலையில் பிரஹ்மமே ஆகும். தோன்றுகிற இப்பிரபஞ்சம் தெய்வீகத்தின் விளைவேயன்றி வேறல்ல. உள்ளத்தின் இயக்கங்களினாலே பிரபஞ்சம் உண்மையானது போலத் தோன்றுகிறது.

கடைசியில் பார்க்குமிடத்து, உலகமானது ஓர் கருத்து அல்லது எண்ணமே தவிர வேறல்ல. உள்ளம் எண்ணமிடுவதை நிறுத்தினால், உலகம் மறைகிறது; அங்கே விவரிக்க வொண்ணாத ஆனந்த மயமாயுள்ளது. உள்ளம் எண்ணமிடத் தொடங்கினால், உடனே உலகம் மீண்டும் தோன்றுகிறது—அங்கு துக்கமயம்.

சொல்லொணாத ப்ரஹ்மத்தினிடமிருந்து சதா அலைக் கழியும் இம்மனம் வடிவெடுத்துக்கொண்ட பின், தன் சுய ஸங்கல்பத்தைக்கொண்டு உலகத்தை ஸிருஷ்டிக்கிறது. மனோ ஸங்கல்பத்திலிருந்து இந்த மைமாய வித்தையான பிரபஞ்சம் குதித்து வந்துள்ளது.

உனது மனோ ஸங்கல்பத்தின் வாயிலாக, பிரபஞ்சம் நிலைத்திருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. பிரபஞ்சத்திற்கு அப்பாலுள்ள பேருண்மைப் பொருளாகிய ஏக வஸ்துவை நோக்கிப் பறக்கவேண்டுமென்று கருதினால், இந்த ஸங் கல்பம் வர்ஜிக்கப்படவேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். ''தனது ஸங்கல்பங்கள் யாவற்றையும் துறந்துவிட்டவன் எவனோ அவனே யோகத்தில் நன்கு பொருந்திய வனெனச் சொல்லப்படுகிறான்''. (கீதை VI-4)

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் கர்த்ருத்வ மனோகல்பித உலகமும் ஸொப்பன ஸிருஷ்டிகளும் உண்டு.

ஸங்கல்பமானது விபரீதமான அளவில் பெருகிவிட் டால், அது நன்மை தராது. தீமைக்கே ஆகும். பிரபஞ் சத்திலுள்ள பொருள்களைப்பற்றி க்ஷணமேனும் எண்ண மிடாதே. இச்சங்கல்பத்தைத் தொலைப்பதற்காக மிகவும் பிரயாசைப் படவேண்டியதில்லை. எல்லா எண்ணங்களை யும் கட்டுப்படுத்துவதோடேயே ஒருவனுடைய மனம் அழிந்து பட்டுப்போம். முற்றிலும் மலர்ந்த மலர் ஒன்றை நசுக்கச் சிறிது பிரயாசை தேவை. ஆனால், ஸங்கல் பத்தை ஒழிப்பதற்கு அச்சிறு பிரயாசைகூட வேண்டிய தில்லை. எண்ணங்களின் கட்டுப்பாடுடன் ஸங்கல்பம் நாச மடையும். வெளிப்புறத்து ஸங்கல்பத்தை, உட்புறத்து ஸங்கல்பத்தினால் உறுதியாக நசித்தான பிறகு, தூய உள் ளத்தைக் கொண்டு தீய உள்ளத்தைச் சம்ஹரித்த பிறகு, ஆத்ம ஞானத்திலே உறுதியாக இளைப்பாறுவாயாக.

கருத்தானது உலகைச் சிருஷ்டிக்கிறது. கருத்து ஒரு வனை வாழ்க்கைக்குக் கொண்டுவருகிறது. கருத்தானது

ஆசைகளைப் பெருக்கி உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுகிறது. எனவே, ஆசைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் கொல்லுவதாகிய ஓர் எதிர்மறையான கருத்து எழுமாயின், அது ஆசைகளைத் திருப்திப்படுத்துகிற முந்திய கருத்தை முறியடித்துவிடும். ஆகையால், இதை ஒருவன் மனத்தில் பதியவைத்துக்கொண்டால், அவனுடைய ஆசைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் நசிப்பதற்கு எதிர்மறையான கருத்து அவனுக்குப் பெரிதும் துணைபுரியும்.

இறைவனிடம் சூக்ஷ்ம வாழ்வு இருக்கிறது. அனந்தனுகிய இறைவனோடு இதுதான் நம்மைச் சம்பந்தப்படுத்துகிறது. ப்ரஹ்மம் சுயம்பு; பரிபூரணன். ப்ரஹ்மத்தினிடம் நீ. எல்லாவற்றையும் பெறுகிருய். உன்னுடைய சகல விதமான தேவைகளும் ஆசைகளும் திருப்தியடைகின்றன. ஸ்தூல வாழ்வு இருக்கிறது. நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ள பிரபஞ்சத்துடன் நம்மைச் சம்பந்தப்படுத்தி வைப்பது இதுவே. எண்ணமாகிய வாழ்வுதான் ஒன்றை மற்ளுென்ருேடு இணைக்கிறது. இது தான் இரண்டிற்கும் ஊடே இயங்குகிறது.

எண்ணமானது ஜீவனுள்ள மூலாதார சக்தி—பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மிகப் பிரதானமான, சூக்ஷ்மமான, தடுக்கொணுத சக்தி, எண்ணங்கள் உயிருள்ள பொருள்கள் கல்லைப்போன்ற திண்மை வாய்ந்தது ஓர் எண்ணம். நீ சாவாய், ஆனுல் உன் எண்ணங்கள் ஒருபோதும் சாகா. அவற்றிற்கு வடிவம், பரிமாணம், வர்ணம், குணம், ஸத்து, சக்தி, எடை ஆகியவை உண்டு. எண்ணமாகிய கருவியைக் கொண்டே ஸிருஷ்டிக்கும் சக்தியைப் பெறுகிருய் நீ எண்ணம் இயங்கவும் செய்யும். எண்ணம் தொத்து நோய் போல் பரவும் தன்மை படைத்தது. இக்காலத்தில், எண்ணச் சக்தி, எண்ணங்களை இயக்கும் ஸாதனங்கள், எண்ணமாகிய கலாசாரம் ஆகியவை பற்றி எழுதப்பட்ட அநேக வெளியீடுகள் உலாவுகின்றன. அவைகளைப் படிப்பாயாக. அப்பால், எண்ணம் என்பதன்

பொருள் அதன் சக்தி, இயக்கங்கள், உபயோகங்கள் ஆகிய பலவற்றை விளக்கமாக உணர்ந்து கொள்வாய்.

ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் அதனுடைய சுயமான மனோ உருவம் அமைந்துள்ளது. ஒவ்வொருவனுக்கும் மானஸீக உலகம், சுயமான நோக்கங்கள், சொந்த சம்பிரதாயங்கள், சுய உணர்ச்சிகள் வழக்கமான எண்ணங்கள் சொந்த அனுபவம், சுயமாக எண்ணமிடும் வழி ஆகியவை உண்டு.

குறிப்பிட்டதோர் ஸ்தூல வாழ்க்கையிலே உருவாகிய விதவித மனோகற்பிதமான வடிவங்களின் ஸத்து மானஸீகத் துறையில் உழைத்து இயங்குகிறது. அடுத்த ஸ்தூல ஜன்மத்திற்கு அடிப்படையாய் இது பொருந்துகிறது. ஒவ்வொரு பிறவியிலும், புதிய சரீரம் தோன்றுவதுபோல, புதியதோர் உள்ளமும் புத்தியும் ஒவ்வொரு பிறவியிலும் உண்டாகின்றன.

''எப்படி எண்ணமிடுகிறாயோ, அப்படி நீ ஆவாய்; நீ பலசாலி என்று நினை—பலசாலியாக ஆவாய். பலவீனனெக் கருதினால், பலவீனனாகவே ஆவாய். முட்டாள் என்று எண்ணமிட்டால், முட்டாளாகவே ஆவாய். ஈசனென்று எண்ணமிட்டால், நீ ஈசனாவாய்.''

நாம் விரும்புகிறபடி, நமக்கு உள்ள சக்தியாலே நாம் தெய்வீகத் திருவருளுக்கு ஆளாகலாம் அல்லது அருகதையற்றவராகவும் ஆகலாம். இது மனோ சக்தியின் மூலம் எண்ணத்தின் இயக்கவாயிலாகச் சாத்தியமாகும். ரஜோ குணமுடையவனாயிருந்தால், இறைவனிடமிருந்து வெகு தூரத்தில் இருப்பாய். சத்வகுணமுடையவனானால், தெய்வீகத்திருவருளுக்குப் பாத்திரமாவாய்.

உள்ளத்திற்கு 'இழுக்கும் சக்தி' ஒன்று உண்டு. இனம் இனத்தைக் கவர்ச்சி செய்யும். இது ஓர் சர்வ வியாபகமான சட்டம். உன்னுடைய சொந்த எண்ணங்

களுக்கு ஒத்ததான எண்ணங்கள், சூழ்நிலைகள், ஜீவசக்திகள் ஆகியவற்றின் தோன்றும் தோன்ரு நிலைகள் உன்னைச் சதாகாலமும் ஆகர்ஷித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன.

மனே செயல்களே உண்மையான செயல்கள். எண்ணமே உண்மையான செயல். எண்ணம் ஓர் மஹத்தான சக்தி. எண்ணம் பரவும் தன்மை உடையது. ஓர் கோப எண்ணம் உன்னைச் சுற்றிலுமுள்ளவர்களிடம் கோபத்தை மூட்டிவிடுகிறது. சந்தோஷமான எண்ணம் ஒன்று மற்றவர்களிடம் அநுசரணையாக சந்தோஷ எண்ணத்தை ஸிருஷ்டிக்கிறது. ஆகையால், சிறந்த உயர்ந்த எண்ணங்களையே உற்பத்தி செய்துவா. தீய எண்ணங்கள் தாமே மடிந்து போகும். கம்பீரமானதோர் எண்ணமே தீய எண்ணத்தை முறிக்கும் சக்தி வாய்ந்த மாற்று மருந்து.

பந்தத்திற்குக் காரணம் ஸங்கல்பம். கூடுமானவரையில், அதைப் பூரணமாகக் களைய வேண்டும் வேரோடு. ஸங்கல்பத்தை நாசஞ் செய்தால்தான் மோக்ஷம் என்பது. இந்த ஸங்கல்ப நாசமானது சாதுரியமாகக் கையாளப்பட வேண்டும்.

உள்ளத்தின் ஸங்கல்பம் அதுவே; துன்பமானது. அது இல்லாமை பிரஹ்மானந்தம். பகுத்தறியும் சக்தியினுலும் இடையருு முயற்சிகளினுலும் ஸங்கல்பமாகிய களங்கங்களையும் ஸங்கல்ப மேகத்தையும் நாசஞ் செய்து ஆத்மீகஜோதி சுடர்விட, பிரஹ்மானந்தக் கடலில் மூழ்குவாயாக.

ஸங்கல்பமே ஸம்ஸாரம்; அதன் அழிவே மோக்ஷம். உலகாயதப் பொருள்களைப்பற்றி உள்ளமானது வெகு எளிதில் எண்ணமிடும். அது அதன் ஸ்வபாவம். மனேசக்தி அந்த வழியே தயாராக ஓடும். உலகாயத எண்ணங்களைச் சார்ந்த பழைய தடங்களிலும் பாதைகளிலும் மனேசக்தி பாய்ந்தோடும் எளிதாக. இறைவனைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு உள்ளம் பெரிதும் கஷ்டப்படுகிறது. வியவகார ஸம்ஸார உள்ளத்திற்கு இது மலை மேல் ஏறுவது போன்ற

கடினமான வேலை. ஜமுனா நதியின் வெள்ளப் போக்கை எதிர்த்துப் படகோட்டுவது போன்ற வேலை அது. ஸ்வபாவத்திற்கு மாறாகவே இறைவன்பால் உள்ளம் ஓடும்படி பழக்கப்படுத்து. தீவிரமான யத்தனங்களினாலும் தியாகத்தாலும் உள்ளத்தைப் பழக்கப் படுத்துவாயாக. உலகத் துன்பங்களிலிருந்தும் துயரங்களிலிருந்தும் தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று நீ விரும்புவாயானால், இதைத் தவிர வேறு வழியே இல்லை.

உள்ளத்தில் இரண்டு அறைகள் உண்டு. ஒன்று எண்ணமிடும் பகுதி—இரண்டாவது கிரகிக்கும் பகுதி. எண்ணமிடும் பகுதியை நிறுத்திவிடுதல் சுலபம். ஆனால் கிரகிக்கும் பகுதி இயங்காதபடி செய்வது மிக மிக கடினமானது.

ஆழ்ந்த சிந்தனை இன்னது என்று சாதாரண மனிதன் அறியமாட்டான். அவன் உள்ளத்தில் பாவிக்கும் உருவங்கள் தெளிவு இன்றி நெளிவு கொண்டவை. சிந்தனையாளர்கள், தத்துவாசிரியர்கள், யோகிகள் ஆகியோருடைய மனோ உருவங்கள் தெளிவாயும் நன்கு வரையறையப்பட்டவையாயும் உள்ளன. ஸூக்ஷ்ம திருஷ்டியின் (Clairvoyance) மூலமாக, சாதாரணமான புலன்களுக்கு எட்டாதவைகளை மிகவும் தெளிவாகக் காணலாம். ஏகாக்ரமும் தியானமும் பழகுவோர் நன்கு அமைந்த வலுவான மனோ உருவங்களைச் சிருஷ்டிப்பதில் முன்னேறுகிறார்கள்.

உலகத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கு மேடையின் மேல் ஓர் சந்நியாசி வந்து நிற்க வேண்டுமென்கிற அவசியமில்லை. ஹிமயமலைச் சாரலில் குகையொன்றில் வாழ்ந்தாலும் கூட, அவன் தனது தூய வலுவான சிந்தனை அலைகளினாலே உலகத்தை ரக்ஷித்துத் தூய்மைப்படுத்துகிறான். இதில் சந்தேகமே கிடையாது. அவனுடைய வாழ்க்கையே உபதேசத்தின் உருவமாய் அமைகிறது. இறைவனை சாக்ஷாத்கரிப்பதற்கு வேண்டிய உயிருள்ள உறுதிப்பாடாக பிறர்க்கு அவன் காட்சியளிக்கிறான். மேனாட்டு மதபோதகாசிரியர்களின் தத்துவத்தை இந்தியர்கள்

உணர்ந்து, சமூக தேசீய இயக்கங்களில் சந்நியாசிகள் வந்து கலந்துகொள்ள வேண்டுமென்று கத்துகிருர்கள். பரிதாபகரமான தவறு இது. சந்நியாசியோ, யோகியோ சமூக அல்லது ராஜீய இயக்கத்திற்குத் தலைவராகவோ அல்லது ஒரு சங்கத்திற்கு அக்கிராஸனாதிபதியாகவோ பணியாற்ற வேண்டியதில்லை. அவிவேகமான குழந்தைத் தனமான கருத்து இது. உண்மையான சந்நியாசி ஒருவன் தனது சிந்தனை அலைகளின் மூலமாய் எதையும் சாதிக்கவல்லவன்.

எண்ணம் மிகவும் தொற்றிக்கொள்ளக்கூடியது. ஸ்பெயின் தேசத்து வண்டு கொப்புளமுண்டாகக்கூடிய அளவு கடித்து வருத்தும். தொத்து நோய் உண்டாக்குவதில் நிகரற்றது அது. அந்த வண்டைப்பார்க்கிலும் பலம் வாய்ந்தது எண்ணம். உன்னிடம் எழுகின்ற அனுசரணையான எண்ணம் ஒன்று நீ சந்தித்துப் பேசுகிற மற்றவர்களின் உள்ளங்களிலே அனுசரணையாக எண்ணத்தை உண்டாக்கும். கோபியைச் சுற்றிலுமுள்ளவர்களின் உள்ளங்களிலே கோப எண்ணமானது அதற்கு ஒத்ததான அலையை எழுப்பி விடுகின்றது. எண்ணம் ஒன்று ஒருவனுடைய மூளையைவிட்டு, வெகு தொலைவில் வசிக்கின்றவர்களின் மூளைகளில் நுழைந்து அவற்றைத் தூண்டிவிடுகின்றன. உற்சாகமான எண்ணம் ஒன்று பிறருடைய உள்ளங்களில் உற்சாகமான எண்ணத்தையே தோற்றுவிக்கிறது. உல்லாசமாய்ச் சிறு குழந்தைகள் குதித்து நடனஞ் செய்வதை நீ பார்ப்பாயானல், உனக்குப் பெருத்த மகிழ்ச்சியும் மிகுந்த உற்சாகமும் உண்டாகின்றன.

எதைச் சிந்திக்கிறதோ, அதன் உருவத்தை மனமானது பாகிக்கிறது. ஓர் பொருளைப்பற்றி நினைத்தால், அதே பொருளின் வடிவமாக உன் உள்ளம் அமைந்துவிடுகிறது. உனது நினைவை மாற்றிக்கொண்டால், உன் உள்ளமுங் கூட அதன் வடிவத்தை மாற்றிக்கொள்கிறது. மாறுதல்

கள் பலவும் உள்ளத்திலே தொடர்ந்து எழுகின்றன. உனது எண்ணங்கள் விரைவிலே மாறுகின்றன. உனது உள்ளமுங்கூட அதன் வடிவத்தை விரைவிலே மாற்றிக்கொள்ளுகிறது. ஒவ்வொரு க்ஷணப் பொழுதிலும் மனமானது இத்தகைய எண்ண வடிவங்களை இடைவிடாமல் நூற்றுக் கணக்கில் சிருஷ்டித்தும் இடைவிடாமல் அவற்றை அழித்தும் வருகின்றது. மனமானது ஒரே எண்ண வடிவத்தின் மீது சிறிது நேரத்திற்கேனும் மாருமல் நிற்பதில்லை.

எண்ணமிடுவோன் வேறு, எண்ணம் வேறு. இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள். இது ஓர் உண்மைக்கு வழி காட்டியாக அமைகிறது. அதாவது உள்ளத்தில் உதயமாகின்ற மாறுதல்களுக்கு நீ அமைதியான சாட்சியாக இருக்கிருய் என்ற உண்மையே அது. நீ **கூடஸ்த பிரஹ்மன்.** நீ பிரத்தியேக ஆத்மா.

ஸங்கல்ப நாசத்தோடு, பார்க்கிறவனுக்கும், பார்க்கப்படு பொருளுக்குமுள்ள பேதங்களின் சகலவிதமான கோட்பாடுகளும் மறைந்து போகும். பிறகு, ப்ரஹ்மன் ஆகிய உண்மைப் பொருள் குறுக்கிடுதல்களின்றி பிரகாசிக்கத் தொடங்கும். அப்பால் அசையும், அசையாத சகல பிரபஞ்சத்தின் நிழல் த்வைதமற்ற நிலையில் அந்த ப்ரஹ்மனில் லயமாயிருப்பதைக் காணலாம். அவித்தைமயமான தனிப்பட்டதோர் உள்ளமானது சர்வ வியாபகமானது; பெயரளவில் மாத்திரம் அது இருந்தாலும், அதற்கு உட்புறமோ வெளிப்புறமோ வடிவம் கிடையாது—எல்லா இடத்திலும் வியாபித்துள்ள ஆகாசம் போல. காணும் எல்லாப் பொருள்களிலும் பிரத்தியக்ஷமாய் விளங்குவது மனமாகும். ஸங்கல்பம் எங்கு உளதோ, அங்கே உளது உள்ளம்.

விதையானது தக்க காலத்திலும் இடத்திலும் முளைக்கத் தொடங்குவது போல, பார்க்கிறவன் ஸங்கல்பத்தின் மூலமாக தோற்றும் பொருளாய் விளங்குகிருன்.

பொதுவாக எண்ணங்கள் பொருள்களை நாடி சுலபமாய் ஓடும். பொருள்களிடத்திலிருந்து மனத்தைப் பிரித்து [illegible] நோக்கி ஓடுவதற்குப் பதிலாக அதை பத்ரிநாராயண ஸ்தலத்தை நோக்கி ஓட்டுவதற்கு எவ்வளவு கஷ்டமோ அவ்வளவு கடினமாகும். இருந்தாலும் நீ அதைச் செய்தே ஆகவேண்டும்—ஜனனமரணத்திலிருந்தும் உலகத் துன்பங்களிலிருந்தும் நீ விடுதலை பெற விரும்பினால். தப்பித்துக் கொள்வதற்கு வேறு மார்க்கம் கிடையாது.

எண்ணங்கள் தாறுமாறாக ஓடும். சிலசமயம் உள்ளத்தில் ஒரே குழப்பமாய் விடுகிறது. எண்ணங்களைச் சாந்தப்படுத்தி குறித்த வடிவத்தைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு, அந்தத் தத்துவார்த்த கோட்பாடு உறுதிநிலை எய்தும். விசாரம், மனனம்(ஆழ்ந்தசிந்தனை) தியானம் இவை யாவும் தெளிவில்லாத கொள்கைகளைத் தெளிவுபடுத்தி உறுதியாக ஸ்திரப்படுத்தும்.

உன்னுடைய உள்ளம் இப்போது எவ்வித எண்ணமும் இன்றி, பூரணமாய் சாந்த நிலையில் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். இருந்தாலும், எண்ணம் எழத் தொடங்கி விட்டால், அது உடனடியாக நாமமும் ரூபமும் பெற்றுக் கொள்ளும். ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட நாமமும் ரூபமும் உண்டு. எனவே மனிதன் கொண்டுள்ள அல்லது கொள்ளக் கூடிய கொள்கை ஏதாவது ஒரு வார்த்தையுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

தோன்றுகிற சக்தி ஒன்றுக்கு எண்ணம் என்று பெயர். இந்த எண்ணத்தின் ஸ்தூல நிலைதான் ரூபம்; சூக்ஷ்மநிலை தான் நாமம். ஆனால் இம்மூன்றும் ஒன்றுதான். ஒரே பொருள் மூன்று நிலைகளில் உள்ளன. ஒன்று எங்கு உளதோ, அங்கு மற்றிரண்டும் கூடவே இருக்கும். நாமம் எங்கு உளதோ, அங்கே ரூபமும் எண்ணமும் உண்டு.

எண்ணம் அசைகிறது. மூளையைவிட்டு மேலே அது பறக்கிறது. மற்றவர்களுடைய மூளைகளில் அது நுழையும். ஹிமயமலைக் குகையில் வசிக்கும் முனிவர் அமெரிக்காவில் ஓர் மூலைக்கு வலுவான எண்ணமொன்றை செலுத்துகிறார். குகையில் தன்னைத் தான் தூய்மைப் படுத்திக்கொள்கிறவன் உலகத்தையே தூய்மைப்படுத்துகிறான் உண்மையில்.

அவனிடமிருந்து வெளிப்பட்டு, அவற்றை உண்மையில் விரும்புகிறவர்களிடம் செல்லுகிற அவனுடைய தூய எண்ணங்களைத் தடுக்க யாராலும் முடியாது. எண்ணம் இடப் பெயர்ச்சிக்குத்தான் அந்தக்கரண ஸம்ஸர்க்கம் (Telepathy) என்பது. உள்ளம் சர்வ வியாபகமாயுள்ளது ஆகாஸம்போல். ஆகையால், எண்ணம்—இடப்பெயர்ச்சி சாத்யம் ஆகிறது.

ஸத்து அல்லது தூய்மை நிறைந்த உள்ளத்தின் நிலைக்கு ஸத்வபதி என்று பெயர். எண்ணத்தூய்மை (பாவ-ஸம்சுத்தி), இருதயத் தூய்மை (ஸத்வ-ஸம்சுத்தி) என இரண்டு உண்டு. இது நான்காவது ஞான பூமி.

தேநீர் பருகும் பழைய வழக்கத்தை விட்டுவிட்டால், ருசி உணரும் புலனை ஓரளவு நீ அடக்கியவனாவாய். ஒரு வாஸனையை அழித்துவிட்டாய். இது உனக்குச் சிறிது ஸாந்தி அளிக்கும். ஏனெனில், தேநீர்க்காக எழுகின்ற பற்று போய்விட்டது. தேயிலை, சர்க்கரை, பால் ஆகியவை அடைவதற்கான எண்ணத்தினின்றும், பிரயத்தனங்களினின்றும் நீ விடுதலை பெற்றாய். ஓர் தத்துவ ஞானிக்கோ ஸாதகனுக்கோ சிந்தித்தல் என்பது வேதனை; பார்த்தல் வேதனை; கேட்டலும் வேதனையே. ஓர் லௌகீகனுக்கு இதெல்லாம் சந்தோஷத்தை உண்டு பண்ணும். தேநீர்க்காக உன்னை ஓடும்படிசெய்து அலைக்கழித்த சக்தி இப்போது திடசித்தம் எனும் வேற்றுரு பெறுகிறது. ஒன்றைவிட்டுவிடுவதாலே, உனக்கு ஸாந்தியும் இச்சா சக்தியும் லாபகரமாய் வந்தமைகின்றன. பதினைந்து விஷயங்களை விட்டுவிட்டால், உன்னுடைய உள்ளத்தின்

பொதுவாக எண்ணங்கள் பொருள்களை நாடி சுலபமாய் ஓடும். பொருள்களிடத்திலிருந்து மனத்தைப் பிரித்து கடவுள் மீது பதியவைப்பது கடினம். கங்கா நதி இயற்கையாய் கங்காஸாகரை நோக்கி ஓடுவதற்குப் பதிலாக அதை பத்ரிநாராயண ஸ்தலத்தை நோக்கி ஓட்டுவதற்கு எவ்வளவு கஷ்டமோ அவ்வளவு கடினமாகும். இருந்தாலும் நீ அதைச் செய்தே ஆகவேண்டும்—ஜனன மரணத்திலிருந்தும் உலகத் துன்பங்களிலிருந்தும் நீ விடுதலை பெற விரும்பினுல். தப்பித்துக் கொள்வதற்கு வேறு மார்க்கம் கிடையாது.

எண்ணங்கள் தாறுமாருக ஓடும். சிலசமயம் உள்ளத்தில் ஒரே குழப்பமாய் விடுகிறது. எண்ணங்களைச் சாந்தப்படுத்தி குறித்த வடிவத்தைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு, அந்தத் தத்துவார்த்த கோட்பாடு உறுதிநிலை எய்தும். விசாரம், மனனம்(ஆழ்ந்தசிந்தனை) தியானம் இவை யாவும் தெளிவில்லாத கொள்கைகளைத் தெளிவுபடுத்தி உறுதியாக ஸ்திரப்படுத்தும்.

உன்னுடைய உள்ளம் இப்போது எவ்வித எண்ணமும் இன்றி, பூரணமாய் சாந்த நிலையில் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். இருந்தாலும், எண்ணம் எழத் தொடங்கி விட்டால், அது உடனடியாக நாமமும் ரூபமும் பெற்றுக் கொள்ளும். ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட நாமமும் ரூபமும் உண்டு. எனவே மனிதன் கொண்டுள்ள அல்லது கொள்ளக் கூடிய கொள்கை ஏதாவது ஒரு வார்த்தையுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

தோன்றுகிற சக்தி ஒன்றுக்கு எண்ணம் என்று பெயர். இந்த எண்ணத்தின் ஸ்தூல நிலைதான் ரூபம்; சூக்ஷ்மநிலை தான் நாமம். ஆனுல் இம்மூன்றும் ஒன்றுதான். ஒரே பொருள் மூன்று நிலைகளில் உள்ளன. ஒன்று எங்கு உளதோ, அங்கு மற்றிரண்டும் கூடவே இருக்கும். நாமம் எங்கு உளதோ, அங்கே ரூபமும் எண்ணமும் உண்டு.

எண்ணம் அசைகிறது. மூளையைவிட்டு மேலே அது பறக்கிறது. மற்றவர்களுடைய மூளைகளில் அது நுழையும். ஹிமயமலைக் குகையில் வசிக்கும் முனிவர் அமெரிக்காவில் ஓர் மூலைக்கு வலுவான எண்ணமொன்றை செலுத்துகிறார். குகையில் தன்னைத் தான் தூய்மைப் படுத்திக்கொள்கிறவன் உலகத்தையே தூய்மைப்படுத்துகிறான் உண்மையில்.

அவனிடமிருந்து வெளிப்பட்டு, அவற்றை உண்மையில் விரும்புகிறவர்களிடம் செல்லுகிற அவனுடைய தூய எண்ணங்களைத் தடுக்க யாராலும் முடியாது. எண்ணம் இடப் பெயர்ச்சிக்குத்தான் அந்தக்கரண ஸம்ஸர்க்கம் (Telepathy) என்பது. உள்ளம் சர்வ வியாபகமாயுள்ளது ஆகாஸம்போல். ஆகையால், எண்ணம்—இடப்பெயர்ச்சி சாத்யம் ஆகிறது.

ஸத்து அல்லது தூய்மை நிறைந்த உள்ளத்தின் நிலைக்கு ஸத்வபதி என்று பெயர். எண்ணத்தூய்மை (பாவ-ஸம்சுத்தி), இருதயத் தூய்மை (ஸத்வ-ஸம்சுத்தி) என இரண்டு உண்டு. இது நான்காவது ஞான பூமி.

தேநீர் பருகும் பழைய வழக்கத்தை விட்டுவிட்டால், ருசி உணரும் புலனை ஓரளவு நீ அடக்கியவனாவாய். ஒரு வாஸனையை அழித்துவிட்டாய். இது உனக்குச் சிறிது ஸாந்தி அளிக்கும். ஏனெனில், தேநீர்க்காக எழுகின்ற பற்று போய்விட்டது. தேயிலை, சர்க்கரை, பால் ஆகியவை அடைவதற்கான எண்ணத்தினின்றும், பிரயத்தனங்களினின்றும் நீ விடுதலை பெற்றாய். ஓர் தத்துவ ஞானிக்கோ ஸாதகனுக்கோ சிந்தித்தல் என்பது வேதனை; பார்த்தல் வேதனை; கேட்டலும் வேதனையே. ஓர் லௌகீகனுக்கு இதெல்லாம் சந்தோஷத்தை உண்டு பண்ணும். தேநீர்க்காக உன்னை ஓடும்படி செய்து அலைக்கழித்த சக்தி இப்போது திடசித்தம் எனும் வேற்றுரு பெறுகிறது. ஒன்றைவிட்டுவிடுவதாலே, உனக்கு ஸாந்தியும் இச்சா சக்தியும் லாபகரமாய் வந்தமைகின்றன. பதினைந்து விஷயங்களை விட்டுவிட்டால், உன்னுடைய உள்ளத்தின்

ஸாந்தி இன்னும் பன்மடங்கு பெருகும். இச்சா சக்தி மேலும் அதிக சக்தி வாய்ந்ததாகிவிடுகிறது. தியாகத்தின் பலன் இதுதான். ஆகவே, தியாகத்தில் நீ எதையும் இழக்கவில்லை. அதிக அறிவும், அதிக ஆனந்தமும், அதிக சக்தியும் நீ பெறுகிறாய். மேல் நிலையிலுள்ள ஒன்றின் பொருட்டு வேறு எதையோ ஒன்றைத் தியாகம் பண்ணு கிறாய். வெள்ளைச் சர்க்கரையின் பொருட்டு, பழுப்புச் சர்க்கரை உபயோகிக்கும் பழக்கத்தை விடமாட்டாதவர் யாராவது இருக்கிறாரா? ஒரு வாஸனையை ஒரு தடவை அடக்கிவிட்டால், மற்ற வாஸனைகளை அடக்குவது உனக்கு எளிதாகிவிடும். ஏனெனில் உனக்கு வலிமையும் சக்தியும், வந்தமைகின்றன.

கெட்டவழக்கம் ஒன்றை மாற்றிப் புதியதோர் வழக்கத் தை நிலைநாட்டும் போது, ஸ்வபாவத்திற்கும் (இயற்கை) இச்சா சக்திக்கும் உட்புறமாக ஓர் உயுத்தம் தொடங்கும். தனது பழைய வழக்கத்தைத் திரும்பப் பெறுவதற்குத் தன்னாலானவரை ஸ்வபாவமானது பிரயத்தனம் பண்ணும். இணங்காதே ஒரு போதும். இறுதியில் இச்சாசக்திதான் வெற்றிகொள்ளும். இரண்டோர் தடவை தவறினாலும் பாதகம் இல்லை. மீண்டும் இச்சா சக்தியைப் பிரயோகிப்பா யாக. உட்புறத்திய 'மானஸ யந்திரசாலை'யில் என்ன நிகழுகிறதென்பதை விரிவாகத் தெரிந்துகொள்ள விரும்பி னால், சுயச்சோதனையுடன் கூடிய சக்திவாய்ந்த சூக்ஷ்ம அறிவும் சுத்த புத்தியும் தேவையாகும். ஏகாந்தமான அறை ஒன்றினிலே, மௌனமாக உட்கார்ந்து கொண்டு, உள்ளத்தில் உதயமாகும் பல்வேறு மனத்தோற்றங்களையும் நிலைகளையும், உணர்ச்சிகளையும், கோட்பாடுகளையும், மனோ பாவனையும் ஆராய்ந்து கவனிப்பாயாக. உட்புறத்திய சூக்ஷ்ம உலகின் சூக்ஷ்ம நிலைகளைக் கற்றுக் கொள்வதில் ஆர்வம் உண்டாகும்.

ஒரேசமயத்தில், பொதுவாகப் பயிற்சிபெறாத மனிதர்களி டையில், நான்கு அல்லது ஐந்துவிதமான மனோநிலைகள்

உதிக்கின்றன. வீட்டுக்குரிய நினைவுகள், வியாபாரத்திற்குரிய நினைவுகள், அலுவலகத்திற்குரிய நினைவுகள், சரீரம் ஆகாரம், பானம், எதிர்பார்த்தல், ஆகியவை பற்றிய நினைவுகள், பணம் சம்பாதிப்பதற்கான தந்திரோபாயங்கள், பழிவாங்கக் கூடிய எண்ணங்கள், மலஜல உபாதைகளுக்குரிய எண்ணங்கள், ஸ்நானத்திற்குரிய எண்ணங்கள் முதலியன உள்ளத்திலே ஒரே காலத்தில் இடம் பெறும். பிற்பகல் 3மணி 30 நிமிஷத்திற்கு ஒரு புத்தகத்தை ஆவலுடன் வாசித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, 4 மணிக்கு கிரிக்கட் பந்தாட்டத்திற்கு போக வேண்டுமென்ற எண்ணம் உன்னுடைய வாசிப்பை அடிக்கடி அலைக்கழிக்கும். ஒரே எண்ணத்தை ஒரே காலத்தில் ஏகாக்ர மனத்துடன் வகிக்க யோகி ஒருவனால்தான் முடியும். ஒரே எண்ணத்தை அவன் விரும்புகிற பரியந்தம் தொடர்ந்து வகிக்க முடியும்.

லோகாயத மனப்பான்மை படைத்தவன் காமாந்தகார எண்ணங்களுக்கும், பகைமை, கோபம், பழிக்குப்பழி வாங்குதல் ஆகிய எண்ணங்களுக்குமே இரை ஆகிறான். இந்த இரண்டுவிதமான எண்ணங்களே அவனுடைய உள்ளத்தில் இடம் பெறுகின்றன. இவ்விரண்டு வகைப் பட்ட எண்ணங்களுக்கு அவன் அடிமையாகிறான். தனது உள்ளத்தை எப்படி மாற்றியமைத்து, மற்ற நன்மையான கம்பீரமான எண்ணத்தின் மீது பதியவைப்பது என்பதை அவன் அறிவதில்லை. எண்ணத்தின் நியதிகளை அவன் அறிவதில்லை. உள்ளத்தின் ஸ்வபாவத்தைப் பற்றியும் அதன் சூக்ஷ்ம இயக்கங்களைப் பற்றியும் அவனுக்கு ஒன்றுமே தெரியாது. அவனுக்கு வீடு, நிலம் முதலியவைகளும் கல்லூரிகளில் பெற்ற புத்தக ஞானமும் இருந்துங்கூட அவனுடைய நிலை மகா பரிதபிக்கத்தக்கது. அவன் பெற்ற அறிவு எல்லாம் உமி. விவேகம் அவனிடத்தில் விழிப்பு கொள்ளவில்லை. முனிவர்களிடத்தில் ஸிரத்தையோ, ஸாஸ்திரங்களிடத்தில் நம்பிக்கையோ, கடவுளிடத்தில் பக்தியோ அவனுக்குக் கிடையாது. தனது பலவீனமான

மனத்தின் பொல்லாததோர் ஆசையையோ, பற்றையோ அல்லது தூண்டுதலையோ அவனால் தடுக்க முடியவில்லை. அவனுடைய உலகாயத மயக்கத்தையும் உலகக் கவர்ச்சியையும், உலக மாயையையும், ஒழித்துக் கட்டுவதற்கு மஹத்தான ஒரே மருந்து இடையறாத ஸத்ஸங்கமே ஆகும். ஸாதுக்கள் ஸந்நியாசிகள், மஹாத்மாக்கள் ஆகியோர்களிடம் வைத்துக் கொள்ளும் பேரிணக்கத்திற்கு ஸத்ஸங்கம என்று பெயர்.

உன்னுடைய சந்தேகக் கருத்துக்களை தியானம், சீராய் சிந்தித்தல், தர்க்கம், விசாரணை ஆகியவற்றால் தெளிவு படுத்திக் கொள்ள இயலும்.

பொல்லாத எண்ணம் ஒன்றை எப்படி நீ ஒழிக்க முடியும்? அதை மறந்துவிடுவதால் எப்படி நீ மறக்கக் கூடும்? அந்த எண்ணத்தில் மனம் மீண்டும் லயிக்கவிடாமல் செய்வதால், அதில் மீண்டும் மனம் செல்லாதவாறு எப்படி உன்னால் தடுக்க முடியும்? அதிக மனோரம்மியத்தைத் தரக் கூடிய வேறு ஏதாவது ஒன்றைப் பற்றிச் சிந்திப்பதாலே. ஒழி-மறந்துவிடு-மனோரம்மியமுண்டாக்கத்தக்க வேறு ஒன்றைச் சிந்திப்பது இஃதோர் மஹத்தான ஸாதனை. கீதையில் அடங்கியுள்ள உத்கிருஷ்டமான கருத்துக்களை ஞாபகப் படுத்திக் கொள். உபநிஷத்துக்களிலும் யோகவாசிஷ்டத்திலும் உள்ள பெருந்தன்மை தரவல்ல, ஆத்மநிலையை உயர்த்தவல்ல கருத்துக்களை ஞாபகப் படுத்திக் கொள்வாயாக. தர்க்கம் செய், தியானம் பண்ணு, ஆராய்ந்துபார், அந்தக்கரண ரீதியாய் விசாரணை புரி கவனத்துடன். லோகாயத எண்ணங்கள், பகைமை, விரோதம், பழிக்குப்பழி வாங்குதல், சினம், காமம் ஆகியவை பற்றிய எண்ணங்கள்—சர்வமும் நாசமடையும்.

எண்ணங்களைக் கொல்லு. எண்ணம் இல்லாமையைப் பயிற்சி பண்ணு. உன்னால் ஆசைகளை ஒழிக்க முடியும். மோகாவேசமுள்ள ஆசைகளைத் திருப்திப்படுத்துவதற்கான எண்ணங்களால் நிறைந்த உள்ளமானது சிற்றின்ப

சுகங்களைத் தேடுமாறு குருட்டுத்தனமாக மனிதனைத் தாற்றுக் கோலினால் குத்துவது போலத் தாக்குகிறது. கட்டுக்கடங்காமல் வளரும் எண்ணங்களே எல்லாக் கேடுகளுக்கும் வேர்களாகும். கம்பீரமான எண்ணங்கள் கீழ்த் தரமான இழிவான எண்ணங்களை எளிதாக நாசம் பண்ணும்.

சதா மாறிக் கொண்டிருக்கின்ற எண்ணிக்கையற்ற எண்ணங்களினால் மனம் அலைக்கழிக்கப்படுகிறது. ஆகையால் ஒவ்வொரு எண்ணமும் தன்னில்தான் வெகு பலவீனமானது. எண்ணங்களை அடக்கியாளும் அளவுக்கு மனம் ஏகாக்ர நிலை கொள்கிறது. ஏகாக்ர நிலை எய்துமளவுக்கு மனமானது வலிமையையும் சக்தியையும் பெறுகிறது. கெட்ட எண்ணங்களை ஒன்று ஒன்றாக நாசப் படுத்துவாயாக. சந்தேகமில்லாமல் பொறுமையான வேலையை மேற்கொள்வாயாக.

உன்னுடைய எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான சுய வழிகளில் சில ஈண்டு தருகிறோம்.

(1) எதைப்பற்றியும் நான் சிந்திக்கமாட்டேன். (2) எதைப்பற்றியும் சிந்திக்காவிட்டால், எனக்கு ஸாந்தி கிடைக்கும். (3) என் மனோ உறுதி வலிமை பொருந்தியதாய் வளருகிறது. எனது எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்தக் கூடும். (4) நான் சிந்தனையற்றிருக்கும்போது எனக்குப் பூரணமான ஸாந்தி கிடைக்கும். அத்தகைய சிந்தனையற்ற நிலையை மனப்பூர்வமாய் நான் விரும்புகிறேன்.

உன்னுடைய எண்ணங்கள்—இப்போது வெளியேற்றப்பட்டவை—ஒன்று சேரும். ஸாந்தியான நிலையில் நீ இருப்பாய். பின், நித்தியத்துவமான ஆனந்தமயமான ஆத்மா தெளிந்த நீரிலே ஆதித்தனின் பிம்பம் தெரிவது போன்று, பிரகாசிக்கலாகும். ஸாந்தி பணத்திலோ, பெண்ணிலோ, தின்பதிலோ கிடையாது. <u>உள்ளமானது ஆசையற்றும், எண்ணம் அற்றும் இருக்கும் போது ஆத்மா பிர</u>

காசித்து நித்தியானந்தமும் ஸாந்தமும் தருகிறது. வெளிப் புறத்துப் பொருள்களிலே ஏன் நீ ஆனந்தத்தை வீணுகத் தேடுகிருய்? உள்புறத்து கர்த்ருத்வ சச்சிதானந்த அம்ருத ஆத்மாவிலே ஆனந்தத்தைத் தேடுவாயாக.

உன் முன்னுள்ள பொருள்களின் மீது வைத்த ஆசை கள் அத்தனையும் உன்னைவிட்டுப் போய்விட்ட பிறகு, அஸுத்த மனத்தைத் தூயமனமாக்கிக் கொண்டு உறுதி யும் சமநிலையும் மேற்கொள்வாயாக. உள்ளத்திலே எழும் ஸங்கல்பங்கள் அனைத்தையும் அப்புறப்படுத்து. ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகள் தவஞ் செய்யலாம். மூவுலகங் களில் ஒரு மூச்சிலே பிரயாணம் பண்ணும் படியான சக்தி பெறலாம். ஆனால் குற்றமற்ற மோக்ஷத்திற்கு உன்னால் போவது ஒரு போதும் ஸாத்தியப்படாது—ஸங்கல்பங்களை அப்புறப்படுத்துகிற உறுதியான மார்க்கத்தின் மூலமாக வன்றி. ஆகவே, இச்சங்கல்பத்தை அழிக்க முயன்று அத் னால் பிரஹ்மானந்தத்தைப் பெறுவாயாக. இப் பிரஹ்மா னந்தம் துன்பங்களும் வேற்றுமைகளும் நீங்கப்பெற்ற நிலை. ஸங்கல்பக் கயிற்றிலே எண்ணிக்கையற்ற எண்ணங் கள் அநேக மணிகளைப் போல கோர்க்கப்பட்டுள்ளன. கயிற்றைத் துண்டித்துவிட்டாலோ, அதில் கோர்க்கப் பட்ட மாயமான எண்ணங்கள் என்ன ஆகும் என்பதை நீ அனுமானி.

To be thoughtless is the highest form of meditation
— Sankaracharya.

சிந்தனை அற்ற நிலையே தியானத்தின் மிக உயர்ந்த சொரூபம். — சங்கராச்சார்யா.

உள்ளத்திலே உயிர்த்தெழாதபடி நசுக்கப்பட்ட ஸங் கல்பந்தான் புனிதமான பிரஹ்மாகார ஆசனமாக அமை கிறது. இந்த ஸங்கல்ப அழிவைப்பற்றி ஹிருதயத்தில் அமைதியாயும் ரகஸியமாயும் ஏன் நீ சிந்திக்கக்கூடாது? அப்பால், பூமியைச் செங்கோலால் ஆளுகிற சக்கரவர்த்தி

யின் சிம்மாஸனத்தை நீ அற்பமான நீர்க்குமிழி என்றே பாவிப்பாய்.

ஸங்கல்ப-விகல்பம், த்வைதபாவனே (இருமை எனும் கோட்பாடும் உணர்வும்) இல்லாமல் இருப்பாயாக. இந் நிலேயைப்பெற கடினமாய் முயற்சிப்பாயாக.

நற்பண்புகள்.

மைத்ரீ (நட்பு), கருணே, தயா, விஸ்வ-பிரேமா (சர்வ வியாபகமான பிரேமை), க்ஷமா (மன்னிப்பு), த்ருதி (ஆத்மீய பொறுமை), திதிக்ஸா (சகிக்குந்தன்மை), விட்டுக்கொடுக்கும் ஸ்வபாவம் ஆகியவை மனத்தினுடைய ஸாத்வீக குணங்கள். மக்களின் மகிழ்ச்சிக்கும் அமைதிக்கும் இவை உற்ற துணேகளாம். மிக உயர்ந்த நிலேக்கு இவை பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும்.

பொறுமை, விடாமுயற்சி, உற்சாகம், திட உறுதி ஆகிய நற்பண்புகள் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்திற்கு இன்றியமையாதவை. குறிப்பாக ஆத்மீய முமுக்ஷுக்கள் இவற்றை உயர்ந்தபக்ஷ அளவுக்கு விருத்தி செய்ய வேண்டும்.

பொறுமை, மன்னித்தல், மனேவடக்கம், திருடாமை, அகப்புறத் தூய்மை, இந்திரியங்களே நிக்ரஹித்தல், ஸாஸ்திர ஞானம், ஆத்ம ஞானம், உண்மை பேசுதல், கோபமின்மை ஆகியவை மனு ஸ்மிருதிப் பிரகாரம், தர்மத்தின் பத்து லக்ஷணங்கள் ஆகும்.

பிறருடைய குற்றங்களேச் சதா கவனித்துக்கொண்டிருந்தால், அவற்றை இடையருது சிந்திப்பதனுலே, நீ அக்குற்றங்களேயே கிரகித்துக் கொள்வாய். ஒருவனுடைய நற்குணங்களேயே கவனிப்பாயாக அவனுடைய குறைபாடுகளேப் புறக்கணி; பகைமை ஒழியும். அன்பு பெருகும்.

குற்றங்களும் பலவீனமும் இரண்டு குறிப்பான தன்மைகள். . கோபம் ஓர் குறைபாடு. தேநீர் பருகும் வழக்கம்

ஓர் பலவீனம். பிறரிடம் குற்றம் கண்டுபிடித்தல், கோள் சொல்லுதல் ஆகியவை குறைபாடுகள். "அதிக—உணர்ச்சி வசப்படுதல்" என்பது ஓர் பலவீனம். எதிரிடையான நற்பண்புகளை மாற்றியமைத்து மேற்கண்ட குறைபாடுகளையும் பலவீனங்களையும் அகற்ற வேண்டும்.

குழம்பிய மனத்துடனிருந்தால் நகரத்தில் வசிப்பதும் அல்லது ஹிமாசலக் குகையில் வசிப்பதும் ஒன்றுதான். வெகு தொலைவிலுள்ள நிர்மானுஷ்ய குகைக்குப் போனாலுங்கூட, உனது எண்ணங்களையே சுமந்து செல்லுகிறாய். மனம் ஒரே மாதிரியாயிருக்கும். உள்ளிருந்தே ஸாந்தி வருகிறது. சிடுசிடுப்பு, கோபம், பொறுமையின்மை, பழி வாங்கும் எண்ணம், சந்தேகம், துவேஷம், துரபிமானம், வெறுப்பு, சகிக்காமை, அமைதியின்மை, வருத்தம், கொந்தளிக்கும் உணர்ச்சிகள்—இவையெல்லாம் ஆத்ம ஸாதனையினால் முற்றிலும் ஒழிக்கப்பட வேண்டும். ஸாத்வீக குணங்களை விருத்தி செய்வதனாலும், 'ஓம்' எனும் மந்திரத்தைத் தியானித்தலாலும் இடையறாத விசாரத்தாலும் மேற்கூறப்பட்ட தீய குணங்களை நாசம் பண்ண வேண்டும். அப்பால்தான் ஸாந்தி பெற இயலும்.

பதிலீடு செய்யும் முறை இதுவே. பிரதிபக்ஷ-பாவனை. காமச் சிந்தனை இருக்கும்போது, தூய்மையான எண்ணங்களை அதற்குப் பதிலீடு பண்ணுக. கீதை அல்லது உபநிஷத்துக்களைக் கற்கத் தொடங்கு. ஹரி கீர்த்தனைகளை ஹார்மோனியத்தைக் கொண்டு பாடுவாயாக. அஸுத்த எண்ணங்கள் மறையும். பகைமை இருந்தால், அன்புமயமான எண்ணங்களைப் பதிலீடு செய்வாயாக. நீ விரோதிக்கின்றவனுடைய நற்பண்பாடுகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பாயாக. அவனுடைய அன்புகனிந்த செயல்களை மீண்டும் மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக்கொள். பால், பழங்கள், இனிப்புப் பக்ஷணங்களை அவனுக்குப் பரிமாறு. அன்பான வார்த்தைகளிலே பேசு. அவனோடு சிரி. அவனுடைய கால்களை வருடிக்கொடு. அவனுக்குப் பணிவிடை புரியும்

போது, சிவபிரானுகவோ நாராயண மூர்த்தியாகவோ பாவிப்பாயாக. பகைமை காணுமற் போகும். பயம் இருக்கும்போது, தைரியத்தை ஊட்டவல்ல எண்ணங்களால் மனத்தை நிரப்புக. சிடுசிடுப்புத்தனம் இருக்குமானுல், சகிக்குந் தன்மை, பொறுமை, சுய கட்டுப்பாடு ஆகிய நற்பண்பாடுகளைப்பற்றித் தியானிப்பாயாக. தீய எண்ணங்கள் தாமே மடிந்து போம்.

வருத்தப்படும்போது, ஆனந்தமும் பூரிப்பும் வாய்ந்த கருத்தினுல் மனத்தை நிரப்புவாயாக. வியாதியாயிருக்கும்போது, ஆரோக்கியம், பலம், வலிமை ஆகிய எண்ணங்களினுல் மனத்தை நிரப்புவாயாக. இதைப் பயிற்சி செய். உனக்காக ஓர் மஹத்தான பொக்கிஷம் இங்கே கிடக்கிறது.

மூன்ருவது அத்தியாயம்.

மனத்தின் மர்மங்கள்.

காட்சி உணர்வுக்கோட்பாடு.

மனம், புலன்கள், ஸ்தூலக்கண் போன்ற வெளிக் கருவிகளாகிய கரணங்கள் ஆகியவை ஒன்று கூடவேண்டும். அப்பால்தான் ஓர் பொருளைப் பற்றிய காட்சி உணர்வு ஸாத்யமாகும். உணர்வு, எழுச்சி, ஞாபகசக்தி, கற்பனை, தீர்மானம், இச்சா சக்தி ஆகியவை மனத்தின் ஆறுவிதமான சக்திகள் ஆகும்.

மனத்தின் கிரணம் (ray) ஒன்று வெளிச்சென்று, குறித்த பொருளின் பரிமாணம், உருவம் ஆகியவற்றைத் தானே பாவிக்கிறது. பிறகேதான் காட்சி உணர்வு ஏற்படுகிறது. இது ஓர் காட்சி உணர்வுக் கோட்பாடு. புத்தகத்தின் பரிமாணத்தைத் தானே பாவித்துக்கொண்ட பிறகு, அப்புத்தகத்தைப்பற்றிய காட்சி உணர்வு ஸாத்யமாகும்.

மனோ பிம்பமும் வெளிப்புறத்திய ஏதாவதொன்றும் கூடிய துவே ஓர் பொருள் ஆகிறது. வெளியே எந்த எந்த பொருள்களை நீ காணுகின்றாயோ, அந்த அந்த பொருள் களின் பிரதிபிம்பங்கள் மனத்தில் கிடக்கின்றன.

உள்ளே உள்ள மனத்திற்கும் வெளியே உள்ள தன் மாத்திரை அதிர்வுகளுக்கும் இடையே ஏற்படும் இயக்கமே நீ காணுகின்ற வெளிப் பொருள் அல்லது உலகம். காட்சி உணர்வுபற்றிய கோட்பாடுகளில் இதுவும் ஒன்று.

அந்தக்கரண வ்ருத்தியானது (கண்) இந்திரியத்தின் வழியாக நுழைந்து, விஷய ஞானத்தை அகற்றி, விஷயா காரமாய் (அது சூழ்ந்திருக்கின்ற பொருள்களின் உருவத் தையும் பரிமாணத்தையும்) பாவனை பண்ணி, அப் பொருள்களை உனது காட்சிக்குக் கொண்டுவருகிறது. எல் லாப் பொருள்களையும் சூழ்ந்திருக்கின்ற ஸ்தூல அவித்தை யின் திரையை நீக்குவதற்குத்தான் ஆவரணபங்கம் என்று பெயர். வ்ருத்தியின் வேலையானது ஆவரணபங்கம் செய்வதே ஆகும்.

பிரபஞ்சத்தில் ஓர் விஷயத்தை அறிந்து கொள் வதற்கு, ஜீவன், அந்தக்கரணம், இந்திரியம் ஆகியவை தேவை.

இந்திரியம் விஷயத்தைக் காண்கிறது. மனம் அதைத் தோற்றுவிக்கிறது. அப்யாஸ சைதன்யத்தின் ஆதர வால், புத்தியானது அதை உணர்ந்து கொள்கிறது.

மேனாட்டு வைத்திய சாஸ்திரப்படி ஆராய்வோம். வெளியிலிருந்துவரும் ஒளி அதிர்வுகள் கண்ணின் உட் ஜவ்வைத் தாக்க, தலைகீழான பிம்பம் ஒன்று உற்பத்தி யாகிறது. தலையின் பின்புறத்துள்ள மூளையில் வியாபித் திருக்கும் கண் சம்பந்தப்பட்ட நிலையத்திற்கு இந்த அதிர்வுகள் கண்ணுக்குரிய பாதை வழியாகக்கொண்டு செல்லப்படுகின்றன. அங்கே பிரத்தியக்ஷ பிம்பம் உருவா கிறது. அதன் பிறகே, நீ அந்தப் பொருளை உன் முன்

ளுல் பார்க்கிருய். காட்சி உணர்வுக் கோட்பாட்டைப் பற்றி வேதாந்தம் சொல்லுவதென்ன? மனமானது கண் வழியே வெளிவந்து, வெளியேயுள்ள பொருளின் பரி மாணத்தைப் பாவிக்கிறது.

வெளியே உள்ள பொருள்களைப் பார்க்கிறது தனிப் பட்ட மனம் ஒன்றேதான். ஓர் தூரதிருஷ்டிக் கண்ணுடி யின் வாயிலாக அதே பொருள்களைக் காண்பாயாகில், உனக்கு அவை முற்றிலும் மாறுதலாகத் தோற்றும். நீ மனத்தைக் கொண்டு நேரடியாகப் பார்ப்பாயாகில், அதன் பார்வை முற்றிலும் மாறுபட்டதாய் இருக்கும். ஹிரண்ய கர்ப்பம் அல்லது கார்ய ப்ரஹ்மத்தின் பார்வையோ முற்றிலும் மாறுபட்டது. உன்னுடைய மனத் திற்குள்ளாக, மாபெரும் யுத்தம் ஒன்று நடந்து கொண் டிருப்பதாயும், இரு தரத்திலும் பல மக்கள் இறந்து போவ தாயும் நீ கற்பனை பண்ணக்கூடும். அது போலவே, கார்ய ப்ரஹ்மம் ஒவ்வொன்றையும் தனக்குள்ளாக தனக் குரிய ஸங்கல்பமாயும் ஓர் அதிர்வு அல்லது இயக்கமாயும் காண்கிறது. இஷ்டப்பட்டால், உன்னுடைய கற்பனையை விலக்கிக் கொள்ளலாம்.

தன்னுடைய சொந்த உடலுக்குள்ளிருக்கும் நூலைக் கொண்டே சிலந்திப் பூச்சியானது வலையைப் பின்னிக் கொள்வதுபோல, மனமானது, இந்த ஸ்தூல பிரபஞ் சத்தை ஜாக்ரதாவஸ்தையில் வெளியே தள்ளிவிட்டு, தூக்கத்தின்போது உலகத்தைத் தன் கருப்பைக்குள் இழுத்துக் கொள்ளுகிறது. காண்கிறவனும் காணப்படு கிறவனும் ஒன்றே. ஓர் பொருள் என்பது பகிர்முகப்படுத் தப்பட்ட அல்லது கருவியாக்கப்பட்ட ஓர் மனோ வ்ருத்தி ஆகும். இஃது ஓர் சாராரின் மதம். இதற்குத்தான் த்ருஷ்டி ஸ்ருஷ்டி வாதம் என்று பெயர்.

ப்ரஹ்மன் ஓர் பொருள் அல்லது விஷயம் அல்ல. அதை ஸாக்ஷாத்காரத்தாலேயே உணரவேண்டும். நேரடி யான ஆத்மீய உணர்வுக்கு ஸாக்ஷாத்காரம் என்று பெயர்.

பார்ப்பதற்குக் கண்கள் தேவை இல்லை ப்ரஹ்மனுக்கு. ப்ரஹ்மன் சுய ஞானத்தினால் இப்பிரபஞ்ச முழுதையும் தனது ஸங்கல்பத்தால் தனக்குள்ளேயே காண்கின்றார். பிரஹ்மன் இந்திரியங்களுக்கு ஒளியும் சக்தியும் கொடுக்கிறார்.

பிரஹ்மனுக்கு, தொட்டு உணரவும், நினைக்கவும், தர்க்கிக்கவும் பயன்படுகிற அந்தக்கரணம் தேவை இல்லை. அவர் சுயம்பிரகாசி. எல்லாவற்றிற்கும் அவர் ஒளியைக் கொடுக்கிறார். அவர் சித்-ஸ்வரூபி. அவர் சித்-குணம் படைத்தவர். அவர் அறிவுத் திரள். சுய ஞானத்தினாலே அவர்க்கு எல்லாம் தெரியும். அந்தக்கரணத்திற்குப் பிரகாசம் கொடுப்பவர் அவரே.

மனோ அவித்தையினால் த்ருஸ்யம் (வெளியே நீ காண்பது) ஸாத்யமாகிறது. வெளியே பிரகாசம் மாத்திரமே இருக்கிறது. வெளியே அதிர்வு மாத்திரம் இருக்கிறது. வர்ணமும் வடிவமும் தருவது மனந்தான். இதெல்லாம் மனோ ஏமாற்றம். இஃது ஓர் சாராரின் கோட்பாடு. காட்சி உணர்வுக் கோட்பாடுகளுள் இதுவும் ஒன்று.

ஐந்து தன்மாத்திரைகளின் ஸத்வ பாகத்தினின்று மனம் உருவாகிறது. வெளியே பிரகாசம் இருக்கிறது சூரியன்கூட பிரகாசத்தைக் கொடுக்கிறார். கண் நெருப்பு அல்லது அக்கினி தத்துவத்தால் ஆக்கப்பட்டது. பார்க்கின்ற பகுதியானது மனத்திலே உள்ளது. அந்தப் பகுதியும் அக்கினி தத்துவத்தால் ஆக்கப்பட்டது. ஆகவே, அக்கினி அக்கினியைப் பார்க்கிறது. மனத்தினிடம் எப் பகுதி ஸப்த தன்மாத்திரையால் ஆக்கப்பட்டதோ, அப் பகுதிக்கு கேட்கும் சக்தி உண்டு. வெளியே உள்ள ஆகாஸத்தினின்று ஸப்தம் வருகிறது. ஆகவே, மனத்தின் ஆகாஸம் வெளியேயிருந்து வருகிற ஆகாஸத்தைக் கேட்கிறது. ஆனால், ஆத்மா எல்லாவற்றையும் பார்க்கவும், கேட்கவும், ருசி அறியவும், தொட்டுணரவும் சக்தி படைத்தது. ஆத்மா ஆத்மாவினால் பார்க்கக்கூடும்.

ஆகையால், வெளியே நீ காண்பதத்தனையும் ஆத்மா மாத்திரமே ஆகும். ஸர்வமும் ப்ரஹ்ம மயமே.

விவேகம்.

துக்கமயமான இந்த உலகினிலே, மக்கள் படுகிற துன்பங்களின் அளவை நீ முற்றிலும் உணருவாயாகில், எது மெய், எது பொய் என்பதைப் பகுத்தறியத் தொடங்குவாய். இது ஸ்வபாவம். ப்ரஹ்மன் மெய்; ஜகத் பொய். இதுதான் (பகுத்தறிவு) விவேகம். பின்பு ஸிரத்தை அதிகப்படும். அப்பால், இறைவனைச் சாக்ஷாத் கரிக்க வேண்டும் என்ற நாட்டம் எழும். பிறகு, உண்மைப் பொருளை இடையருது தியானிக்க வேண்டும். "அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி—நான் ப்ரஹ்மன்" என்பதை இடையருது ஜெபிக்க வேண்டும். இடையருத ஸாதனத்தினலே, நாமம், ரூபம், ஸங்கல்பம் ஆகியவை மறைந்து போக, ப்ரஹ்மனை நீ ஸாக்ஷாத்கரிப்பாய். இதுதான் வேதாந்த ஸாதனை. ப்ரஹ்மனை ஸாக்ஷாத்கரிப்பதற்கான பல படித் தரங்கள் அல்லது ஸாதனைகள் விவேகமும், ஸிரத்தையும், நாட்டமும், உண்மைப் பொருளைச் சதா தியானித்தலும், ஜபித்தலும் ஆகும்.

ஆத்மா அல்லது ப்ரஹ்மன்மீது மனத்தை ஏகாக்ர மாக்கி வைப்பதற்கான முயற்சிக்கு ஆத்ம விசாரணை என்று பெயர்.

தள்ளுபடி செய்யப்பட்ட பொருள்களைத் திரும்பப் பெறுவதற்குப் பாம்புபோல மனம் சீறினல், விவேகமாகிய கம்பை ஓங்கு. அது தன் படத்தைக் கீழே தாழ்த்தும். அது அமைதி அடையும்.

இடையருத ஸத்சங்கத்தாலும், ஸ்ருதிகளைக் கேட்ட லாகிய ஸிரவணத்தாலும் மாத்திரமே விவேகம் அல்லது பகுத்தறியும் சக்தியைக் கிளப்பலாம். முன் பிறவிகளில் கணக்கில்லாத சற் கர்மங்களைச் செய்தவர்களுக்கு மகாத்

மாக்கள்; ஸாதுக்கள், பக்தர்கள், யோகிகள், ஞானிகள், ஸந்நியாசிகள் ஆகியோரின் ஸத்ஸங்கத்தைப் பெறும்படியான அதிர்ஷ்டம் ஆண்டவனின் அருளினுல் உண்டாகும்.

ஒருமுறை அநுபவித்த இன்பத்தை மீண்டும் அநுபவிக்கவே உள்ளம் ஆசைப்படுகிறது. இன்ப சுகத்தின் ஞாபகம் உள்ளத்தில் எழுகிறது. ஞாபகம் கற்பனையையும் சிந்தனையையும் தூண்டி விடுகிறது. இங்ஙனம், பந்தம் உண்டாகிறது. மீண்டும் மீண்டும் ஒரு காரியத்தைச் செய்வதால், வழக்கம் என்பது ஏற்பட்டுவிடுகிறது. வழக்கமானது வலுத்த த்ரீஸ்ணையை உண்டாக்குகிறது. அப்பால், உள்ளமானது எளிய, ஆதரவற்ற, பலவீனமான புத்தி படைத்த லௌகீகஸ்தர்களைத் தன் ஆட்சியின்கீழ் ஆட்டி வைக்கிறது. விவேகம் எழுந்தவுடனே, உள்ளத்தின் சக்தி குறைகிறது. உள்ளமானது தன் யதாஸ்தானமாகிய இதய வீட்டிற்குத் திரும்ப முயற்சிக்கிறது. விவேகம் உள்ளத்தினுடைய விஷப் பற்களைப் பிடுங்கித் தள்ளுகிறது. விவேகத்தின் ஸந்நிதானத்திலே, உள்ளம் எதையும் செய்ய முடியாது. சிம்ஹாஸனத்தினின்று கீழே தள்ளிவிடப்பட்ட நிலையை அது அடைகிறது. விவேகம் தூண்டப்படுமளவுமனே உறுதி வலிமை பெறுகிறது. விவேகமானது இக்கொடிய ஸம்ஸாரத்தினின்று விடுபடுவதற்குத் துணை புரிகிறது. ஆகவே, விவேகத்திற்கு நன்றி கூறுகிறோம்.

வைராக்கியம்.

உள்ளத்தில் எப்படி வைராக்யம் எழுகிறது என்பதைக் கவனிப்பாயாக. எல்லாப் பொருள்களும் அநித்யமானவை; அழியக்கூடியவை. எல்லா உள்ளங்களில் ஓர் வித வெறுப்பை விளைவிக்கின்றன. பொருள்களின் அநித்யமான, அழியக்கூடிய தன்மை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஆழமாயும் சூக்ஷ்மமாயும் இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு வலிமை படைத்ததாய் இந்த வெறுப்பு அதாவது வைராக்யம் ஒவ்வொருவருடைய உள்ளத்திலும்

இயங்குகிறது. எல்லேயுள்ளது நமக்குள் உள்ள எல்லே யற்றதை ஒருபோதும் திருப்திப்படுத்தாது — மாறிக் கொண்டே இருக்கின்ற அழியக்கூடிய பொருள் நம்முடைய மாறுதலற்ற மரணமில்லாத நிலேயைத் திருப்திப்படுத்தாது —தடுக்கொணுத இந்த உணர்ச்சி நமது உள்ளத்தில் வடி வெடுக்கிறது.

தனவந்தர்களின் வாழ்க்கை உனக்குப் பிடித்தமில் லாத போது, தனவந்தர்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உன்னே ஒருக்காலும் கவர்ச்சிப்பண்ணுது. மதுவும் மாமிசமும் சுகபோகத்திற்கு உரியவையல்லவென்ற கருத்து பதிந்திடு மாஞல், அவை உன்னே மயக்க முடியாது. அவ்வகை யில், தனவந்தர்களேப் போல் வாழ்க்கைத்தரமும், மது மாமிசமும் உனக்கு அமையாவிடில், உள்ளத்தில் ஒருக் காலும் வேதனேப்படமாட்டாய். அழகிய பருவப்பெண்ணே நீ ஏன் மோஹிக்கின்ருய்? ஏனெனில் உன்னுடைய அஞ் ஞானத்திஞலே அவள்மூலம் இன்பம் பெறலாமென்று வீணில் நினேக்கிருய். விவேகம் இருக்குமாஞல், அவள் மூலம் மஹத்தான துக்கத்தை அடைவாயென்று அது உடனே கூறும். அப்பால், மனமானது பொருள் (பெண்) மீது பாயாமல் திரும்பிவிடும்.

அன்புக்கும் காதலுக்கும் பின்புறத்தில் துயரமும்கவலே யும் தங்கியுள்ளன. கவலேயோடு அன்பு கலந்துள்ளது. சுகத்தின் பின்பக்கத்தில் துக்கம் உள்ளது. துக்கம் சுகத் தோடு கலந்துள்ளது. ஆசை என்ற பெயராலே விஷம் வாய்ந்த துக்கம் எனும் விதையை மனிதன் விதைக் கிருன். இதிலிருந்து, பிரேமை எனும் முளேகள் கிளம்பு கின்றன. இடியைப் போன்ற அபாயகரமான அக்கினி இவைகளில் பொதிந்துள்ளது. இந்த முளேகளிலிருந்து, கணக்கில்லாத கிளேகளுடன் துக்கம் நிறைந்த விருக்ஷங் கள் வளருகின்றன. இவை மூடப்பட்ட வைக்கோல்போர் போல எரிந்து தேகத்தைப் படிப்படியாகத் தகித்துவிடும். இந்த உலக நிலேயாமையைப்பற்றி அடிக்கடி சிந்தனே

புரிவாயாக. ஆசையினின்று பிரமை வெளிப்படுகிறது. பூனை தனது கோழியைத் தின்றுவிட்டால் மனிதன் கவலைப்படுகிறுன்; ஆனல், அந்தப் பூனை ஒரு குருவி யையோ ஒரு சுண்டெலியையோ தின்றல் அவனுக்குக் கவலை கிடையாது. அவனுடைய ஆசைக்குரிய பொருளில் பூனை வாய் வைக்கவில்லை. இது பொதுவாக நடைபெறு கிற காட்சி. வீண் பந்தத்திற்குக் காரணம் ஆசை. ஆகையால், ஆசையை வேரோடு பிடுங்கி எறியவேண் டும். தேகம் பலவாருக முளைகளை உற்பத்தி செய்கிறது. இம் முளைகளின் ஓர் ரகத்திற்கு "குழந்தைகள்" என்று பெயர் இட்டுள்ளார்கள். இவர்களுக்காக மக்களின் வாழ்க் கையே வீணுகிப் போய்விடுகிறது. உலக மாயை என்பது இதுவே. நீண்ட கால அநுபவத்திஞல், ஆசை எனும் முடிச்சு பலப்படுத்தப்படுகிறது. பாசம் (ஆசை) தன் நுலிழைகளை மனிதர்களின் இதயங்களைச் சுற்றிலும் பிணித் துள்ளது. உலக வாழ்வு நிலையற்றது என்று சிந்திப்பது பாசத்தை நீக்குவதற்கான பிரதான உபாயம். இப்பரந்த உலகினிலே, எத்தனை கோடி பெற்ருேர்கள், மனைவிகள், குழந்தைகள், மாமன்கள், பாட்டன்கள் இறந்துபட்டிருக் கின்றனர்! சினேகிதர்களின் குழுவை க்ஷணப் பொழுது தோன்றி மறையும் மின்னலைப்போல் நீ கருத வேண்டும். இதை உள்ளத்திலே இடையருமல் சிந்திப்பதால் நீ ஆனந்தம் அனுபவிக்கலாம்.

நம்பிக்கையும், எதிர்பார்த்தலும் வைராக்கியம், தியா கம் ஆகியவற்றின் எதிர்ப்பதங்கள். இவை உள்ளத்தைக் கொழுக்க வைக்கின்றன. நம்பிக்கை பூராவும் இல்லாமை யே ஓர் தத்துவ ஞானிக்கு அமைந்த மிக உயர்ந்த நிலை! உலோகாயதர்களுக்கு இது மகா மோசமான நிலை. அவர் கள் எப்போதும் "அவன் நம்பிக்கையற்ற மனிதன்" என்று இகழ்ச்சியோடு பேசுவார்கள். உலோகாயதர்களும் தத்துவ ஞானிகளும் நேர் எதிர் துருவங்களில் செல்லுகிருர் கள்.

இலௌகிக வாழ்வுக்குரிய துன்பங்கள் பலவகைப் பட்டவை. இடையருது இவற்றைச் சிந்திப்பாயாக. பகவத்கீதையில் 13-வது அதிகாரத்தில் உள்ள அடியிற் கண்ட வரியை தினமும் பாராயணம் பண்ணிஞல், மோஹம் மறைந்து போகும். "ஜன்மமிருத்யு ஜராவ்யாதீ துக்கதோஷானு தர்ஸனம்"— "ஜனனம், மரணம், கிழப் பருவம், நோய் இவற்றின் துக்க தோஷங்களைப்பற்றிய நுண்ணிய ஆராய்வு". இந்த உலகத்தில் துக்கம் மாத்திரமே நிறைந்து உள்ளது என்பதைத் தெளிவாக சதா மனம் தெரிந்துகொள்ளும்படி செய்யவும். முமுக்ஷுக் களுக்கு இதுதான் முதலாவது ஸாதனை. இங்ஙனம், அவர்கள் வைராக்கியத்தை வளர்க்கிருர்கள். பொருள் களிடமிருந்து மனம் பிரிக்கப்பட்டுவிடும். புலனுணர்வுப் பொருள்களுக்கான கவர்ச்சியும் படிப்படியாக மறைந்து போகும்.

மனத்தின் அலுவல்கள்.

உணர்ச்சி, எண்ணம், இச்சா சக்திப் பிரயோகம் ஆகிய மூன்றும் மனத்தின் அலுவல்கள்.

அறிவு, ஆசை, இச்சாசக்திப் பிரயோகம் இம் மூன்றும் மனத்தின் போக்குகள்.

எண்ணமிடுதல், யுக்திபுரிதல், உணருதல், தெரிந்து கொள்ளுதல் ஆகியவை மனத்திலே இயங்கும் பல்வேறு செயல்கள். சிலசமயம் யுக்தி செய்கிருய். சிலசமயம் உணருகிருய். சிலசமயம் தெரிந்து கொள்ள முயலுகிருய். சிலசமயமோ கடுமையாகச் சிந்திக்கிருய். சிலசமயம் நீ உறுதிப்படுகிருய். மனோ உறுதியானது எல்லா மனோ சக்திகளையும் கிரியாம்சத்திற்குக் கொண்டு வருகிறது. மனத்தின்கண் வெவ்வேறு காலங்களில் திட்டவட்டமாய் என்ன நடக்கிறதென்பதை சுயச்சோதனையின் வாயி லாகத் தெரிந்து கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

மாறுதலையும் புதிய உணர்ச்சிகளையும் மனம் எப்போதும் விரும்புகிறது. ஒரே மாதிரியான நிலையை அது வெறுக்கிறது.

மனத்திற்கு மூன்று நிலைகள் :- சுறுசுறுப்பு நிலை, மந்த நிலை, நடுநிலை.

மனம் ஓர் வாயில் காப்போன். அது மானஸீக தொழிற்சாலைக்குள் ஒரே ஒரு நபரையோ, ஒரே விதமான உணர்வு அதிர்வையோ அனுமதிக்கிறது. ஒரே சமயத்தில் கேட்கவும் பார்க்கவும் உன்னால் இயலாது. ஒரு காலத்தில் ஒரே ஒரு கருத்தையே மனம் வாங்கிக் கொள்ளுகிறது. ஆனால் அபாரமான மின்னல் வேகத்தில் அது இயங்குவதால், சாதாரண மனிதன் பல கருத்துக்களை ஒரே காலத்தில் வாங்கிக் கொள்ளக்கூடுமென்று நினைக்கிறான்.

மனம் இருளிலே தடவிப் பார்க்கும். ஒவ்வொரு நொடியிலும் அது மறந்துவிடுகிறது. அது ஒரு காரியத்தை ஒரே சமயத்தில்தான் செய்யும். அது வரம்பிற்குள் பட்டது. அது ஜடம். அது பரிச்சின்னமாய் இருக்கிறது. ஸத்வகுணத்தின் காரியம் அது. அது விநாசி (அழியக் கூடியது). அது சஞ்சலமானது. அது கருத்துக்கள், ஸம்ஸ்காரங்கள், பழக்கங்கள், உணர்ச்சிகள், நோக்கங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டதோர் மூட்டை. அது பிரகாசத்தை அதிஷ்டானத்திலிருந்து (பிரஹ்மம்) இரவல் வாங்குகிறது. மனத்தை அடக்க உன்னால் முடியும். சிந்திக்கிறவன் சிந்தனையிலிருந்து வேறுபட்டவன். ஆழ்ந்த துக்கத்தில் மனம் இயங்குவதில்லை. உலாவுகோல் அல்லது குச்சிபோல, உன்னுடைய பொருள்களில் ஒன்றாய் மனத்தை எண்ணுகிறாய். அடிக்கடி நீ "என் மனம்" என்கிறாய். ஆகையால், மனமானது சுயம்பிரகாசியான ஆத்மன் அல்ல.

மனம் தன் செயல்கள் யாவையும் நிறைவேற்றுவது கவனச் சக்தியின் மூலமாக. சங்கல்ப வலுவிற்கு அடிப்

படையாயிருப்பது கவனம் ஆகையால், கவனச்சக்தியை விருத்தி செய்வாயாக. கிழப்பருவத்தில், இந்த கவனச் சக்தி பலவீனமடைகிறது.

மனம் துன்பத்திலே சுருங்கவும், இன்பத்திலே விரியவும் செய்கிறது.

மனம் சதாகாலமும் இன்பத்தை நாடி ஓடுகிறது. ஏனெனில், அது ஆனந்தத்திலிருந்து பிறந்துள்ளது. மிதமிஞ்சிய அளவுக்கு ஓடும்படியாக மனம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஸிரத்தை அல்லது ஆத்மீயப் பயிற்சியின் வாயிலாக, அது சமநிலைக்கு கொண்டுவரப்பட வேண்டும். ஸ்வபாவத்தில், மனம் பக்ஷபாதமாய் இருக்கிறது. அப்பியாஸத்தினலே, மனம் பூரணமான வளர்ச்சி நிலை பெறுதல் வேண்டும்.

உண்மையில் பார்க்கிறதும், சுவை அறிகிறதும், முகருகிறதும், கேட்கிறதும், தொட்டு உணருகிறதும் மனம்தான்.

“என் மனம் எங்கோ இருந்தது, நான் பார்க்கவில்லை. என் மனம் எங்கோ இருந்தது, நான் கேட்கவில்லை; ஏனெனில் மனிதன் மனத்தைக்கொண்டு பார்க்கிருன், மனத்தைக்கொண்டு கேட்கிருன்” – (ப்ருஹதாரண்ய உபநிஷதம் 1–V3).

நீ கண்களை மூடிக்கொண்டு, ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானின் படத்தைச் சிந்திக்கத் தொடங்கினல், மனக்கண் மூலமாகவே அப்படத்தை நீ பார்க்கிருய்.

மனம் தன் ஆதிபத்தியத்தை மனிதன்மீது செலுத்துகிறது. பந்தம், ஆசை, ஸம்ஸ்காரம், வாஸனை ஆகியவற்றின் பலத்தின் வாயிலாக அது ஆட்சி புரிகிறது. உலக ஆசைக்கு வாஸனை என்பது ஓர் பெயர். தேடிப் பெற்றுச் சுகிப்பதற்கான சங்கல்பத்திற்கும், மனப்போக்குக்கும், மங்கிய ஆசைக்கும் வாஸனை என்று பெயர்.

மனம் பல்வேறு தந்திரங்களைப் பண்ணுகிறது. நீ அதனுடைய வழிவகைகளை ஒரு தடவை அறிந்துகொண்டால், அது கள்வனைப் போல பதுங்கி மறையும். பின், ஒருபோதும் அது உன்னைத் தொந்தரவு படுத்தாது.

மாயைப் பொருள்களிடத்தில் பந்தம் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் மனம். எல்லாக் கர்மங்களுக்கும் முளையாயிருப்பது இந்த மனமே. இது தன் சுகத்திற்காகப் பலவித இன்பப் பொருள்களைப் பெறுவதற்கு நமது இந்த உடம்பை தினந்தோறும் அலைக்கழிக்கிறது.

பற்றுதல் இல்லாமல் கவர்ச்சி இருக்கக்கூடும். அழகியதோர் ரோஜாப் புஷ்பம் அல்லது பருவப் பெண்மீது உனக்குக் கவர்ச்சி ஏற்படக்கூடும். ஆனால், அந்த ரோஜாப் புஷ்பத்தினிடத்தோ அல்லது பருவப் பெண்ணிடத்தோ நீ பற்றுதல் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்கிற அவசியம் இல்லை. ஸ்வாதீனப்படுத்தி இன்பம் நுகர்ந்த பிறகே ஒன்றின் மீது பற்றுதல் வந்து சேருகிறது.

விநோதமான காட்சிகளைப் பார்க்கும்படி மனம் சதா உன்னைத் தூண்டுகிறது. இதெல்லாம் குறிக்கோளைவிட்டு நெறி தவறுவதற்கு மனம் செய்கின்ற வீண் தந்திரமாகும். எப்போதும் விவேகத்தை உபயோகிப்பாயாக. "ஹே, மூட மனமே! இதற்குமுன் பல இடங்களையும் காட்சிகளையும் பார்க்கவில்லையா? விநோதமான காட்சிகளைப் பார்ப்பதில் என்ன இருக்கிறது? அந்தர்யாமியாயிருக்கும் ஆத்மாவிலே இளைப்பாறு. ஆத்மா தனக்குள் பூர்த்தியுள்ளதாயிருக்கிறது. அங்கே எதை வேண்டுமானாலும் நீ பார்க்கலாம். அது **பூர்ண காமம்**. (அழகுகளுக்கெல்லாம் அழகு). அது **பூர்ண ரூபம்** (அதில் எல்லா உருவங்களும் அடங்கியுள்ளது). வெளியே என்னதான் பார்க்கப் போகிறாய்? ஒரே மாதிரியான வானமும், ஒரே நிலப்பரப்பும், ஒரே மாதிரியான வெறும் பேச்சுக்களும், ஒரே மாதிரியான உறக்கமும், ஒரே மாதிரியான கக்கூஸ்களும், ஒரே மாதிரியான மூத்திரம் பெய்யுமிடங்களும், ஒரே மாதிரியான இடு

காடுகளும் எங்கும் இருக்கிறதல்லவா ?" என்று மனத்தினிடம் சொல்லு.

பொருள் மூலம் மனம் உன்னைத் தூண்டி ஏமாற்றுகிறது. அக்கரைக்கு இக்கரை பச்சை. ஒரு பொருளை அடையும் வரையில், தூரத்திலிருக்கும்போது, அது உனக்கு இன்பந் தரும் பொருள் போலவே தோற்றும். அதைப் பெற்று விட்டாலோ, அது தொல்லைக்கும் துன்பத்திற்கும் மூல காரணமாகும். ஆசை துன்பத்துடன் கலந்துள்ளது. இந்த மாதிரியாக, ஞானிகளையும்கூட அடிக்கடி ஏமாற்றும் வண்ணம் அவ்வளவு பிரமிக்கத்தக்கவையாயிருக்கின்றன பொருள்கள். பிரமிக்கும்படி செய்கிற இப்பொருள்களின் தன்மையைக் கண்டுபிடிக்கிறவனே உண்மையில் ஞானியாவான்.

மனத்தின் நெறிகளைக் கவனமாய்க் குறித்துக்கொள். வீண் கற்பனை, வீண் பயம், வீண் கவலைகள், வீண் துர்நிமித்தங்கள் மூலமாக மனமானது தூண்டுகிறது, மிகைப்படுத்துகிறது, பெரிதாக்குகிறது, பிரமிக்கச் செய்கிறது, அநாவசியமாக அபாயம் போல அல்லற்படுகிறது. குறிக்கோளின்மீது கொண்ட உனது ஏகாக்ர நிலையினின்று தவறும்படி செய்ய அது தன்னாலான மட்டும் பிரயத்தனிக்கிறது.

இருமை நிலை மனத்தின் ஒரே ஸ்வபாவம். ஒருமை நிலையிலே அது ஒருபோதும் சிந்திக்காது. ஒருமையிலே சிந்திப்பதற்கு மனம் பயிற்சி செய்விக்கப்படவேண்டும்— சித்த சுத்தியாலும் வேதாந்த சாதனையாலும்.

மனம் ஜடம் அதாவது அறிவு அற்றது. வெயிலில் வைக்கப்பட்ட ஜலம் சூரியனிடமிருந்து உஷ்ணத்தை இரவல் வாங்குகிறது. அதுபோல, பிரஹ்மத்தினிடமிருந்து அறிவுப் பிரகாசத்தை இரவல் வாங்குவதாலே மனம் அறிவுடையதாகத் தோற்றுகிறது.

புலன்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது மனம் சேதனம் (intelligent அறிவு) உடையது. புத்தியோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, மனம் ஜடம் (அறிவற்றது). ஸங்கல்பமும் புத்தியும் கலந்தது ஸாங்க்ய புத்தியாகும்.

மனத்திற்கு ஒன்றைப் பின்பற்றுகிற சக்தி பெரிதும் உண்டு. இக்காரணத்தாலேதான் ஆத்மீய முமுக்ஷு ஒருவன் குடும்பஸ்தர்களுடன் கலந்துறவாடத் தவிர்க்கப் படுகிருன். உலோகாயதர்களுடைய உள்ளங்களை அவன் உள்ளம் பின்பற்றுவதற்குப் பிரயத்தனம் பண்ணும். க்ஷீணம் வந்து சேரும்.

ப்ரகிருதியானது மனத்திலே ஒருபோதும் சூன்யத்தை (வெறுமை) உண்டாக்கியதில்லை. தடுமாற்றம் அல்லது துன்பம் ஒன்று தீர்ந்ததுமே, மற்ருேர் தடுமாற்றம் உடனே தலை நீட்டுகிறது. மனம் எப்போதுமே, சூன்யநிலை அடையாது. அதற்குள் விஷயங்கள் முடிவற்றவனவாய் முன்னதாகவே வந்து புகுந்து கொள்கின்றன.

வரையறைக்குட்பட்ட விஷயங்களையே மனம் சிந்திக்கக்கூடும்.

பசுமையான பொருள் ஒன்றைச் சிந்திக்காமல், மனமானது பசுமையைப்பற்றிச் சிந்திக்காது.

சுயச்சோதனை.

ஸ்வயம்புவான பிரஹ்மன், வெளிச் செல்கிற ஸ்வபாவத்துடன் மனத்தையும் புலன்களையும் சிருஷ்டித்தான். ஆகையால், வெளிப்புறத்தில் பிரபஞ்சத்தையே நீ பார்க்கிருய்—உட்புறத்திய ஆத்மாவை அல்ல. மாயை அல்லது விக்க்ஷேப சக்தியே உன்னை இப்படி வெளியே இழுக்கிறது. சிசுப்பருவத்திலிருந்தே வெளி உலகத்தை உற்றுப்பார்க்கும்படி உனக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிருர்கள். உட்புறத்திய அந்தக்கரண உலகத்தை உற்றுப் பார்க்கும்படி நீ கற்பிக்கப்படவில்லை. சுயச்சோதனை எனும் சக்தியை நீ முற்றி

லும் இழந்துவிட்டாய். மனத்தை நீ உட்புறமாய்த் திருப்பி யாக வேண்டும். அதன் சக்திகள் யாவற்றையும் ஒரு முகப்படுத்து. அவற்றை அம்மனத்திடமே எறி. இதனுல் அந்த மனம் தன் சுய இயல்பை அறிந்து தன்னையே வகுத்து ஆராய்ச்சி செய்யும். இதுதான் ராஜயோகம்.

சுயச்சோதனையிலே, கற்று ஆராய்கிற கர்த்தா மனமே தான். மனத்தின் ஒரு பாகமே அதன் மற்றைய பாகத்தை ஆராய்ந்து தெரிந்து கொள்ளுகிறது. மேலான மனம் கீழான மனத்தை கவனிக்கிறது. சுயச்சோதனை என்பது மேற்பார்வை ஆகும். ஓர் கூலியாள் செய்கிற வேலையை எப்படி நீ மேற்பார்வையிடுகிருயோ, அப்படியே மனத்தின் ஒரு பாகம் அதன் மற்றைய பாகத்தின் இயக்கங்களை உற்றுக் கவனிக்கிறது. நன்கு கவனிப்பதாலே, குற்றங்கள் பலவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, தக்க சாதனையினுலே களைந்து எறியப்படும். நிசப்தமானதோர் அறைக்குள் போ. காலையிலும் மாலையிலும் சற்றேறக்குறைய பதினைந்து நிமிஷங்கள் மௌனமாய் அமருவாயாக; சுயச்சோதனைபுரி. மனத்தின் போக்கை எச்சரிக்கையுடன் கவனிப்பாயாக.

மனம் சிந்தித்துக் கொண்டோ, உணர்ந்துகொண்டோ, யுக்தி புரிந்துகொண்டோ, அறிந்துகொண்டோ அல்லது திடமாகச் சங்கல்பம் செய்து கொண்டோ இருக்கும். குறிப்பிட்டதோர் நேரத்தில், மனம் திட்டமாக எதைச் செய்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நீ, கர்த்ருத்வ சுயச்சோதனையின்-வாயிலாக, கண்டுபிடிப்பாயாக. இதைப் பயிலுவதற்கு, நுட்பமான புத்தி தேவைப்படுகிறது. தத்துவார்த்த நூல்களைக் கற்பதாலும், ஸத்வ உணவை உட்கொள்வதாலும், இந்திரியங்களை அடக்குவதாலும், ஸத்ஸங்கத்தினுலும் புத்தி நுட்பநிலை பெறக்கூடும்.

உன் உள்ளத்திற்கு நீயே மிகச்சிறந்த நீதிபதி. ஏகாந்தத்தில் தனித்து வாழுவதன் மூலம் அல்லது ஒரு மணி நேரம் நிசப்தமானதோர் அறைக்குள் தங்கியிருப்பதன்

மூலம் சுயச்சோதனை புரிவாயாக. அப்பால், உன்னுடைய குறைபாடுகளையும் பலவீனங்களையும் மிகவும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

நீ உன் மனத்துடன் சேர்ந்திருந்தாலோ, மனமும் நீயும் ஒன்று எனக் கருதினாலோ, உன்னுடைய குறைப்பாடுகளை உணர்ந்து கொள்ள இயலாது. மனத்திற்கு ஓர் மௌன சாட்சியாக நீ இருந்து, சுயச்சோதனைப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டால், உன்னுடைய பல்வேறு குறைப்பாடுகளையும் தெரிந்துகொள்ள முடியும். அதன் பின்னர், அவற்றை நீக்குவதற்கான அவசியத்தை உணர்ந்து கொள்ளவும். உன்னுடைய ஸ்வபாவம் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள ஒருப்படவேண்டும். பின், அவற்றை நீக்குவதற்காக பொருத்தமான ஸாதனையைக் கையாளுவாயாக. அப்பால்தான் முன்னேற்றம் காண முடியும்.

சகலவற்றையும் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்வது கூடஸ்த பிரஹ்மனே. ஜீவனுக்கும் அதன் இயக்கங்களுக்கும் சாட்சியாக அல்லது மௌன மேற்பார்வையாளனாக இருப்பது அந்த கூடஸ்த பிரஹ்மனே.

சகஜ ஞானம்.

ஆவேசம், மெய்ஞ்ஞானப் புலம்பல், உள் ஆராய்வு, சகஜ ஞானம், ஆனந்தம், திவ்ய திருஷ்டி, பரமானந்தம் ஆகியவை அறிவின் எழுவகை நிலைகள் ஆகும். பெரும்பான்மையான மக்கள் ஸ்தூலமானதொன்றையே எப்போதும் விரும்புகிறார்கள். தங்கள் கருத்துக்களைப் பதிய வைப்பதற்கு எதையோ ஒன்றை, சிந்தனை வடிவங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் மத்திய கேந்திரமாக விளங்கும்படியான ஒன்றை, தங்கள் மனத்தில் தோற்றுவிப்பதற்குப் பிரியப்படுகிறார்கள். இதுதான் மனத்தின் ஸ்வபாவம். மனத்தைப் பதியவைப்பதற்கு எண்ணத்தின் பின்னணி தேவைப்படுகிறது.

அறிவுக்கு நான்கு மூலாதாரங்கள் உண்டு. இயற்கை உணர்வு, பகுத்தறிவு, சகஜ ஞானம், பிரஹ்ம ஞானம் ஆகியவை. இயற்கை உணர்வு பிராணிகளிடத்தும் பறவைகளிடத்தும் காணப்படுகிறது. பறவைகளில், ஆத்மாபிமானம் தெய்வீகத் தன்மையோடு சேருவதில்லே. ஆனதால், அவைகள் சுய உணர்விஞல் தூண்டப்பட்டு செய்கிற வேலைத்திறமை மனிதர்களைக் காட்டிலும் பூரணத் துவம் பெற்றுள்ளது. பறவைகள் கட்டியுள்ள வியக்கத் தக்க கூடுகளின் நுணுக்கமான வேலைத்திறமையை நீ காணவில்லையா? இயற்கை உணர்வைக் காட்டிலும் பகுத் தறிவு மேலானது. மனிதர்களிடம் மாத்திரமே இது காணப்படுகிறது. இப்பகுத்தறிவு விஷயங்களைத் திரட்டு கிறது, பொதுப்படையாகத் தெரிவிக்கிறது, காரண காரி யத்திற்கும், காரிய காரணத்திற்குமாய் ஆராய்கிறது. ஆதாரங்களிலிருந்து முடிவுகளுக்கும், பிரகடனங்களி லிருந்து அத்தாட்சிகளுக்குமாய் இப்பகுத்தறிவு இயங்கு கிறது. அது முடிவை அணுகி, தீர்மானித்து, நியாயத்திற்கு வருகிறது. அது உன்னை பத்திரமாய் சகஜ ஞானத்தின் வாசலுக்கு இட்டுக் கொண்டுபோய் அங்கேயே விட்டுவிடு கிறது. சகஜ ஞானத்திலே பகுத்தறிவுக்கு வேலை கிடை யாது. சத்தியத்தின் பிரத்தியக்ஷ தர்ஸனம் அங்கே காண லாம். மின்னல்போல் பளிச்சென்று விஷயங்களை நீ அறி வாய். பகுத்தறிவைக் கடந்தது சகஜ ஞானம்; ஆனல், பகுத்தறிவை அது நிராகரிக்காது.

சகஜ ஞானம் என்பது காரண சரீரம் செயல்படுவதின் மூலம் எழுகிற அறிவே ஆகும். ஸ்ரீ அரவிந்தர் இதை அமானுஷ்ய மனம் அல்லது அமானுஷ்ய மனோதத்துவ உணர்வு என்று அழைக்கிருர். சகஜ ஞானத்திற்கு மேம் பட்டது ஆத்மஞானம். அது மாத்திரமே மெய்ப்பொருள்.

மனத்தின் மர்மங்கள்.

ருமேனியா தேசத்து வாசியான ஸ்ரீ மரீச்சி சைதன்யா (M. A., Ph. D.,) என்பவர் ஓர் பிரஹ்மச்சாரி. கங்கா

தீரத்தில் உள்ள ஸ்வர்க்க ஆஸ்ரமத்தில் கைலாஸ குடிசையில் அவரும் நானும் மத்தியான உணவுக்கு அமர்ந்தோம். உருளைக் கிழங்குச்சாறு வழங்கப்பட்டது. இந்திய உணவுத் தயாரிப்பைப்பற்றிய கருத்தே இல்லாத மரீச்சி அதை இறைச்சிச்சாறு என்றே கருதினர். உருளைக்கிழங்குச் சாற்றின் வண்ணமும் தோற்றமும் இறைச்சிச்சாற்றைப் போலவே தத்ரூபமாய் இருந்தன. ''மனத்தினுடைய புடைப்பு'' (Projection)க்கு இது ஒரு எடுத்துக் காட்டு. மரீச்சி தமது மனத்திலுள்ள ஸம்ஸ்காரத்தினின்று இறைச்சியின் கருத்தை உருளைக்கிழங்குச் சாற்றில் புகுத்தினர். மனத்தினுடைய புடைப்புக்கள் எல்லாம் பொய்.

வெளிப்புறத்தில் அதிர்ச்சி ஒன்றே உள்ளது. வெளியே, தோற்றங்கள் அல்லது விஷயங்கள் மாத்திரமே உள்ளன. ப்ரகிருதி முற்றிலும் குருடாய் அல்லது அலக்ஷியமாய் உள்ளது. <u>பொருள்களிடத்தில் செலுத்தப்படும் மனோநிலை அல்லது ஓர்விதமான மனோ ஒழுக்கந்தான் மகிழ்ச்சியும் கவலையும் இன்பமும் துன்பமும் கொண்டு வருகின்றன.</u> அதம பாவனை கொள்வோன் ஒருவன் (Pessimist) தன் மனநிலையை மாற்றியமைத்துக் கொண்டால், உலகம் ஆனந்தமயமாகவே அவனுக்குத் தோன்றும். நல்ல சுகாதாரத்திலிருக்கிறபோது, உலகம் ஆனந்தமயமாகத் தோன்றியது. நீ கடுமையாக வேதனைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, உலகம் முற்றிலும் பயங்கரமாய்த் தோன்றுகிறது. நீ பிராணபத்தாக நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது, உலகம் அதன் கவர்ச்சிகளையெல்லாம் இழந்துவிடுகிறது.

<u>மனிதப் பிறவிக்கு மனம் மாத்திரமே பந்தத்திற்கும் மோக்ஷத்திற்கும் காரணமாகும்.</u>

பேச்சு என்பது மனப்பிரஹ்மத்தின் நான்காவது 'பாதம்'. ஏனெனில், பசுபோன்ற பெயர் பெற்ற பொருள்களிடத்தில், பேச்சுப் பாதம் மூலமாகவே மனம் நெருங்குகிறது. ஆகையால், பேச்சு என்பது மனத்தின் ஒரு

பாதம் போல் இருக்கிறது. இவ்விதமாகவே, மூக்கு ஓர் 'பாதம்'. ஏனெனில், மனமானது வாசனைப் பொருள்களிடத்தில் மூக்கின் மூலமாகவே நெருங்குகிறது. அங்ஙனம், கண் ஓர் 'பாதம்', காது மற்றொரு 'பாதம்'. இப்படியாக, நான்கு கால்கொண்ட மனப் பிரஹ்மம் என்ற வடிவம் உண்டாகிறது. (சாண்டோக்ய உபநிஷத்)

இடம், காலம், காரணம் ஆகியவை ஸ்தூல உண்மைகள் அல்ல என்றும், நம்முடைய புத்தி பூர்வமாய் அமைந்த வடிவங்கள் என்றும், இடத்தை வியாபித்துள்ள உலகமானது காலத்தினூடே ஓடிக்கொண்டு அகஸ்மாத்தாய் நேரும் சம்பவங்களுக்கு உட்பட்டிருப்பதால், இவ்வுலகம் என்னுடைய மனத்தின் பிரதிமைதான் என்றும், அதைத் தவிர வேறில்லை என்றும் காண்ட் (Kant) என்ற நிபுணர் ருஜுப்படுத்தியுள்ளார்.

''நான் நினைக்கிறேன், ஆகையால் நான் இருக்கிறேன்—டெஸ்கார்டஸ் (Descartes) என்பவரின் பிரதான தத்துவ அடிப்படை. இது ஆதிசங்கரரின் வாக்குக்கு ஒத்திருக்கிறது. ''ஆத்மா மாயமானதல்ல; ஆத்மா இல்லை என்கிறவன், இல்லை என்னும் போதே அதன் நிஜத்வத்தைத் தரிசிக்கிறான்'' என்று ஸ்ரீ சங்கரர் கூறுகிறார்.

தத்வக்ஞானி ஒருவன் தன் ஊனக்கண்ணை உகுத்துவிட்டு, மனதின் மூலமாய் நேரடியாய்ப் பார்க்க முடியும். ஈஸ்வரனுடன் ஒன்றாய் இருக்கும் பக்தன் (காரண சரீரத்தின் கண்ணாலே) ஈஸ்வரரின் கண் கொண்டு ஈஸ்வரனைப் பார்க்கிறான். திவ்யதிருஷ்டி அல்லது ஞானக்கண்ணினால் ஞானி ஒருவன் பார்க்கிறான்.

சித்தப்பிரமை அல்லது மனோ இயக்கங்களில் பக்ஷவாதம் உள்ளபோதும், மனிதன் ஞாபக சக்தியையோ இதர சக்திகளையோ அரைகுறையாக அல்லது முழுமையாக இழக்கிறபோதும், அவன் இருந்துவருகிறான். 'நான்' என்கிறவன் இருக்கிறான். மனம் உன்னுடைய சொத்து

போலத் தோன்றுகிறது. வெளி அவயவங்கள், அணிந்துள்ள உடை அல்லது வசிக்கிற வீடு இவைகளைப் போலவே மனமும் இருக்கிறது. ஆகையால் மனம் ''நான்'' என்பதினின்று வேறுபட்டது.

மனம் வெறுமையாய் (காலியாய்) இருக்கும்போது, தீய எண்ணங்கள் நுழைய முயலும். தீய சிந்தனை விபசாரத்திற்கு ஆரம்பநிலை ஆகும். காமாந்தகாரப் பார்வை மாத்திரத்தினுலே, ஹிருதயத்தில் ஏற்கனவே விபசாரம் பண்ணியாகிவிட்டது. உள்ளச் செயல்கள் உண்மையான செயல்கள். இதைக்கவனிப்பாயாக. ஒரு மனிதனை அவனுடைய நோக்கங்களைக் கொண்டு கடவுள் ஆராய்கிருர். உலக மக்கள் ஒருமனிதனை அவன் வெளியே செய்கிற ஸ்தூல காரியங்களைக் கொண்டு மதிப்பிடுகிருர்கள். மனிதனுடைய நோக்கத்தை நீ கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அப்பால், நீ தவறிப்போக மாட்டாய். உள்ளத்தைச் சதா வேலையில் ஈடுபடுத்து. அப்பால் தீய எண்ணங்கள் உட்புகமாட்டா. சோம்பலான மூளை பிசாசினுடைய தொழிற்சாலை. ஒவ்வொரு நிமிஷமும் உள்ளத்தைக் கவனி. தையல்வேலை, பாத்திரங்களை விளக்குதல், வீட்டைப் பெறுக்குதல், கிணற்றிலிருந்து தண்ணீரை எடுத்தல், வாசித்தல், தியானம் பண்ணுதல், பிரார்த்தித்தல், மூத்தோர்களுக்குப் பணிவிடை புரிதல் அல்லது நோயாளிகளுக்கு சிசுருஷை செய்தல் இவற்றில் எப்போதும் ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபடுவாயாக.

வெட்டிப் பேச்சு, வீண் பேச்சு முதலியவற்றை விலக்குக. பகவத் கீதை, உபநிஷத்துக்கள், யோக வாசிஷ்டம் ஆகிய நூல்களில் பொதிந்துள்ள கருத்துக்களைப் போன்ற உயர்ந்த எண்ணங்களால் உன் மனத்தை நிரப்புவாயாக.

மிகுந்த வளர்ச்சிகண்ட ஓர் மனத்திற்கும், அரைகுறையாய் வளர்ச்சியுற்ற மனத்திற்கும் உள்ள சக்தியைக் கவனிப்பாயாக. யஜமானர் அல்லது நிபுணர் சந்நிதானத்

தில் இருப்பதானது எதைப்போன்று இருக்குமென்று வர்ணிக்கமுடியாது. அவருடைய சந்நிதானத்தில் உட்காருவது, அவர் ஒன்றும் பேசாவிட்டாலும்கூட, உருக்கமான உணர்ச்சி வசப்படுத்துகிறது. புதிய ஆவேசங்களை உள்ளத்தில் புகுத்துகின்றன. எனவே, அது அசாதாரணமானதோர் அனுபவம் ஆகும்.

உஷ்ணம் ஈயத்தையும், உஷ்ணமும் வெண்காரமும் தங்கத்தையும் உருக்குவதுபோன்று, மனத்தினுடைய உஷ்ணமூட்டக்கூடிய அம்சங்களான காம குரோதாதிகள் மனத்தையே உருக்குகின்றன.

ஓர் நாடகத்தை எழுதுவதற்கு முன்பு, அந்த முழு நாடகத்தின் தத்ரூபமான மானஸீக படம் ஒன்று உன் உள்ளத்தில் தோன்றும். பிறகு நீ அதை நான்கு காட்சிகளில் தொடர்ந்து எழுதி முடிப்பாய். அது நாடகமாக நடிக்கப்படும்போது, பகுதிபகுதியாகத் தொடர்ந்து நடிக்கப்படுகிறது. அதுபோல, பிரபஞ்சமும் அதனுடைய இயக்கங்களும் பிரபஞ்சாகார உள்ளத்திலே — ஈஸ்வருடைய உள்ளத்திலே—தத்ரூபமான மானஸீகப்படம். ஈஸ்வரருக்கு இறந்தகாலம், எதிர்காலம் கிடையாது. ஒவ்வொன்றும் அவருக்கு நிகழ்காலம். அண்மை, சேய்மை என்பதில்லை. ஒவ்வோர் இடமும் 'அண்மை' தான். ஒவ்வொரு காலமும் 'இப்போது' தான். காலம் உருண்டோட உருண்டோட, நீண்டதோர் உலக நாடக மேடையிலே, நிகழ்ச்சிகள் ஒன்றின்பின் ஒன்றுய்த் தொடர்ந்து வருகின்றன. அணுக்கள் இடையருது சுற்றிக்கொண்டே இருக்கின்றன. பழையன புதியனவாயும், புதியன பழையனவாயும் மாறுகின்றன. உண்மையில், பழையது என்று பேசப்படுவது ஒன்றும் கிடையாது. ஒற்றையானது எதுவும் கிடையாது. ஜீவர்கள் தத்தம் உள்ளங்களுடன் நிகழ்ச்சிகளைத் தொடர்ந்து காண்கிறுர்கள். ஆனல் ஈஸ்வரர் எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் ஒரே வீச்சில் உணர்ந்து கொள்கிறுர். அவர் சர்வக்ஞர் (சகலவற்றையும் அறிகின்றவர்). அவர் சர்வவித் (எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்

கிறவர்)கூட. அவருடைய சிருஷ்டியில் ஒவ்வொரு அணுவையும் அறிவார் அவர். பிரபஞ்சாகார மனமானது மாயையைச் சிருஷ்டிக்கிறது. தனிப்பட்ட மனங்கள் பிரமையின் கீழ் உள்ள பொருள்களை அடைகின்றன.

மனத்திற்கு தேஜஸ் உண்டு. மனோமய தேஜஸ் அது. அது மனத்தினின்று வெளிப்படுகிறது. மனத்தைப் பண்படுத்திக் கொண்டவர்களுக்கு இத் தேஜஸ் மகா பிரகாசமாய் இருக்கும். அது நெடுந்தூரம் பிரயாணம் செய்து அதன் சக்திக்குட்பட்ட பல மக்களுக்கு அனுகூலமான முறையில் அருள் புரிகிறது. ஆத்மீய தேஜஸ் பிராண தேஜஸ்ஸைக்காட்டிலும் மிகுந்த வலுமை படைத்தது. ஆத்மீய தேஜஸ் மனோமய தேஜஸ்ஸைக்காட்டிலும் மிகுந்த வலிமை படைத்தது.

மனம் மிக நுட்பமானது. இதர மனங்களுடன் அது தொடர்பு கொள்கிறது—அவர்களிடையே மானுஷ்ய மண்டை இருந்தாலும்கூட.

பிரஹ்மனுக்கு மனமானது உணர்வுப் புலன் ஆகிறது. மனத்திலே ஆசை, கற்பனை, சந்தேகம், நம்பிக்கை, அவநம்பிக்கை, அவமானம், அறிவு, அச்சம் ஆகிய காட்சிகள் எழுகின்றன. ஆத்மா இவற்றையெல்லாம் நேரடியாக அறிகின்றது. பிரஹ்மன் பந்தமற்று எவ்வித பாதித்தலும் இன்றி தானே இருக்கிறது — பல நிறங் கொண்ட பொருள்களைப் பிரதிபிம்பிக்கின்ற பளிங்குபோல-சூரியனைப்போல்.

உனக்கு முன்னுள்ள மரத்தை நீ பார்ப்பதுபோல, ஜீவர்களின் மனத்திலே என்ன நிகழ்கிறது என்பதைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ள யாராவது ஒருவர் இருந்தாக வேண்டும். அந்த ஒருவர் கூடஸ்த பிரஹ்மன். ஓர் லோட்டா உன் முன்னால் இருக்கிறது. அதுவாகப் பார்க்காது. ஓர் கருவி, கண், பார்க்கிறவர் இம் மூன்றும் தேவை. லோட்டா தானே பார்க்கக் கூடுமென்று நீ

சொன்னால், அப்புறம் அது ‘‘கர்ம கர்த்ருத்வபாவ விரோதம்’’ ஆகும். தர்க்க சாஸ்திரத் திற்கும் பொருந் தாது. ஆகையால், பேசாத மனச்சாட்சி ஒன்றிருக்கிற தென்பதை நீ ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். மனத்தின்கண் உள்ள சாட்சி நித்தியமானது, மாறுதலற்றது, சாஸ்வத மான அறிவு கொண்டது, பொருளை சதா அறிகிறது. இந்த சாட்சிதான் ஜீவர்களின் உள்ளங்களிலே எழுகின்ற நோக்கங்களையும் மாறுதல்களையும் பார்வையிடுகிறது.

எல்லாரிடத்தும் உணர்வு இருக்கிறது. இத்தூய உணர்வு ஒன்றே. அது கூடஸ்த சைதன்யம். மனோ அலு வல்கள் யாவும், எல்லாருடைய உள்ளங்களில் எழுகின்ற சகல மாறுதல்கள் யாவும் பொது உணர்வு ஒன்றினிடத் தில் ஒப்படைக்கப்படுகின்றன. இப் பொது உணர்வு மனோ வ்ருத்திக்களைக் காணும் சாட்சி ஆகிறது.

பலவீனமான உள்ளங்களின்மீது வலிமை படைத்த உள்ளமானது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. வலிமை படைத்த உள்ளங்கொண்ட ஸ்தம்பன வித்தைக்காரன் (ஹிப்னடிஸ்ட்) ஒருவன் பலவீனமான உள்ளங்களைக் கொண்ட சிறுவர்களின் கூட்டத்தையே வசீகரப்படுத்தி மயக்குகிறன்.

மனமும் பிரபஞ்சமும்

பிரஹ்மத்தினின்று சுயமாகப் பரிணமித்த மனத்தின் நிலை இந்த பிரபஞ்சம் அன்றி வேறல்ல. பிரஹ்மன் பிரபஞ் சத்திற்குக் காரணம். எனவே, சுயமாகப் பரவியுள்ள இந்த உலகம் சைதன்னியம் தவிர வேறில்லை.

இப் பிரபஞ்சத்தை காட்சிப் புலனுக்குத் தெரியும்படி செய்வது மனம். ஆனால், மனத்தை யாருமே பார்க்க வில்லை— பார்க்கிறவன் ஒருவன் தவிர. இதுதான் பரிதா பம்!

"மனோகல்பிதம் ஜகத்" (MANOKALPITHAM JAGAT) உலக சிருஷ்டி என்பது மனோகற்பனை — (யோக வாசிஷ்டம்).

மனம் இருக்குமானால், அழியும் இப்பிரபஞ்சம் நிலைக்கிறது-மனம் இல்லாதவிடத்தில் அது மறைகிறது. ஆதலால், மனத்தை ஒழிக்க வேண்டும். இன்ப துன்பங்களின் கூட்டங்கள் எல்லாம் மனத்திடமிருந்தே கிளம்புகின்றன. அப்பழுக்கற்ற பகுத்தறிவாலும், ஆன்மீய சாதனைகளாலும் மனத்தை நசுக்கலாம். மனம் நசியுமிடத்து இன்ப துன்பங்கள் யாவும் ஒழியும்.

ஓர் சொப்பனம் மற்றொரு சொப்பனத்தை உண்டு பண்ணுவது போன்று, மனம் கண்ணுக்குப் புலப்படாத வடிவத்தைப் பெற்றிருப்பதால், இல்லாத பொய்த் தோற்றங்களை உண்டுபண்ணும்.

அற்ப சங்கல்பம் ஒன்று கிளம்புவதோடு பிரபஞ்சமும் கிளம்புகிறது. முன்னது அழிந்துபோனால், பின்னதுகூட மறைந்துபோம். 'நான்' என்ற சிந்தனையுடன் பிரபஞ்சத்தைப் பற்றிய விஷயாதிகள் வந்துவிடும்; இல்லாவிடில் பிரபஞ்சம் முற்றிலும் கதிரவன்முன் காரிருள்போல உடனடியாக மறையும். மனமும் 'நான்' என்பதும் ஒன்றே. 'நான்' என்பதைத் தொலைத்துவிடு—பின் மனம் தொலையும்.

மனமும் உடலும்.

மனம் உடல்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும். மனத்திலுள்ள துக்கம் உடலைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. உடல் மனத்தைக்கூட பாதிக்கிறது. ஆரோக்கியமான உடல் உள்ளத்தை ஆரோக்கியத்தில் வைக்கும். வயிற்றில் உள்ள வலியானது உள்ளத்தில் ஏக்கத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. உடல் உள்ளத்தின் ஓர் நிழல். அது உள்ளத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டதோர் அச்சு. அது அச்சின் வழி

யாகத் தன் சக்திகளை வெளியே தள்ளுகிறது. ஆரோக்கியமான தூயதோர் உள்ளம் என்றால், ஆரோக்கியமானதோர் உடல் என்று பொருள்படுகிறது.

உள்ளத்திற்கும் உடலுக்கும் பரஸ்பரச் சேர்க்கை உண்டு. மனம் உடலைப் பாதிக்க, உடல் மீண்டும் மனத்தைப் பாதிக்கிறது. உடல் நோயுற்றால், மனம்கூட நோய் வாய்ப்படுகிறது. உடல் ஆரோக்கியமும் வலிமையும் பெற்றிருந்தால், உள்ளமும்கூட ஆரோக்கியமும் வலிமையும் பொருந்தியதாக ஆகிறது.

மனம் என்பது இந்த ஸ்தூல சரீரத்தினுடைய சூக்ஷ்ம வடிவம். உள்ளத்தின் வெளித் தோற்றம்தான் ஸ்தூல சரீரம். எனவே, உள்ளம் கொந்தளித்தால், உடலும் கொந்தளிக்கும். முரட்டுத் தோற்றமுள்ள மனிதன் பொதுவாகப் பிறருடைய தயவையும் அன்பையும் சம்பாதித்துக் கொள்ள இயலாது. இதேபோல், முரட்டுத்தன்மையான உள்ளம் படைத்தவனால் எவருடைய தயவையும் அன்பையும் பெற இயலாது. மனமானது அதன் பல்வேறு படித்தரங்களை முகத்திலே தெளிவாகப் பிரதிபிம்பிக்கிறது. அறிவு படைத்தவன் முகத்தைப் பார்த்து உள்ளத்தின் நிலையை உணர்ந்து கொள்ளுகிறான். முகம் உள்ளத்தினுடைய அட்டவணை—வயிற்றுக்கு நாக்கு அட்டவணையாயிருப்பதுபோல்.

நீ கோபித்துக்கொள்ளுகிறபோது உள்ளமானது குழப்பமடைகிறது.. அதுபோல், உள்ளம் குழப்பமடைந்தால், உடலும் குழப்பமடைகிறது. நரம்பு மண்டலம் பூராவும் பாதிக்கப்படுகிறது. அன்பினால் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துக. கோபம் என்பது ஓர் மஹத்தான சக்தி. வியவஹார புத்தியினால் அது கட்டுக்கடங்காது. ஸாத்வீக புத்தி அல்லது விவேக விசாரத்தினால் கோபமானது கட்டுப்படுத்தவல்லது.

நீ உடலாயிருக்கிறாய் என்ற தவறான கருத்து எல்லாத் தீமைகளுக்கும் மூலகாரணம். தவறான கருத்தினால் நீயே

உடல் என நினைக்கிறாய். தேகத்திடம் பற்று வைக்கிறாய். இதுதான் அபிமானம். பின் மமதை(என்னுடையது என்ற தன்மை) கிளம்புகிறது. மனைவிமீதும், குழந்தைகள் மீதும், வீட்டின்மீதும் பற்று வைக்கிறாய். இப்பற்றுதான் பந்தத்தையும், துன்பத்தையும், துயரத்தையும் விளைவிக்கிறது. யுத்தத்தில் கோடிக்கணக்கான ஜெர்மானியர்கள் செத்தார்கள். அதற்காக நீஒருபோதும் அழவேஇல்லை. ஏன் ? அவர்களிடத்தில் உரிமையோ பற்றோ உனக்கு இல்லை. ஆனால் பற்றின் காரணமாக, உன் மகன் இறந்தபோது நீ அகோரமாய் அழுகிறாய். 'என்னுடைய' எனும் சொல் உள்ளத்திலே ஆச்சரியகரமான சக்தியை உண்டாக்குகிறது. ''குதிரை செத்துவிட்டது'' — ''என்னுடைய குதிரை செத்துவிட்டது''—இந்த இரண்டு வாக்கியங்களைக் காதில் கேட்கும்போது, உள்ளத்தில் எழுகிற உணர்ச்சிகளின் வித்தியாசத்தைக் கவனிப்பாயாக.

மனித இனத்தில் பெரும்பாலும் மனம் உடலின் கட்டுக்கு அடங்கியே இருக்கிறது. அவர்களுடைய உள்ளங்கள் வளர்ச்சி பெறுதவை—அன்னமய கோசத்திலே பெரும்பாலும் நிலைபெற்றவை. விஞ்ஞானமய கோசத்தின் மூலமாய் (புத்தியினால்) மனோமய கோசத்தை (மனதை) கட்டுப்படுத்துக.

மனமும் பிராணனும்.

பிரபஞ்சத்தில் சிரேஷ்டமான தத்துவங்கள் இரண்டு உண்டு—மனமும் பிராணனும். ஹடயோகிகள் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்த முயலுகிறார்கள். ராஜயோகிகள் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முயலுகிறார்கள். ஞான யோகிகளோ தங்கள் சாதனையைப் புத்தியாலும், இச்சா சக்தியாலும் தொடங்குகிறார்கள்.

மனம், பிராணன் (சக்தி), வீர்யம் (சுக்கிலம்)—இவை ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்டுள்ளன. இம்மூன்றில்

ஒன்றை நீ கட்டுப்படுத்தக் கூடுமானால், மற்றிரண்டும் வெகு எளிதில் தாமாகவே கட்டுக்கடங்கிவிடும்.

மனமும் பிராணனும் இல்லாவிடில், பின் எண்ணங்கள் ஒருபோதும் எழமாட்டா. பூவும் மணமும் போல, எள்ளும் அதிலுள்ள எண்ணெயும் போல இவை இரண்டும் ஒன்றே தான். ஆதரிக்கிறவனும், ஆதரிக்கப்படுகிறவனும் என்கிற சம்பந்தத்தில் பிராணனும் மனமும் ஒன்றையொன்று பற்றி நிற்கின்றன. இரண்டில் ஒன்று கொல்லப்பட்டால், பின் மற்றது நிலைபெறுவது கிடையாது. இரண்டின் அழிவு எல்லோருக்கும் மோக்ஷத்தை அளிக்கவல்லது.

மனத்தின் வெளிச்சட்டைதான் பிராணன். பிராணன் ஸ்தூலமானது. மனம் சூட்சுமமானது. தத்துவ பிராணனின் சலனத்தின் மூலமாய் மனத்தின் ஜீவியம் நடைபெற்றுவருகிறது.

உண்மையாக, மனம் உடலைவிட்டுப் போய்விட்டது. ஒரு ஆண்டுக்குப் பின் திரும்பி வந்து பஞ்சேந்திரியங்களைப் பார்த்து, 'என்பிரிவை எப்படித் தாங்கி வாழ்ந்தீர்கள்?' என்று கேட்டது. 'சிந்தனை சக்தி இல்லாத சிறுவன் எப்படித் தன் சுவாசிக்கும் கருவிகள் மூலமாய் சுவாசிக்கிறானோ, பேச்சுக் கருவிகள் மூலமாய்ப் பேசுகிறானோ, காதுகளால் கேட்கிறானோ அப்படியே நாங்கள் வாழ்ந்தோம்' என்று பதில் கூறின இந்திரியங்கள். மனம் தன் யதாஸ்தானத்திற்குத் திரும்பியது. பின் பிராணனைப் பார்த்து 'எல்லாவற்றையும் தாங்கும் சக்தி எனக்குச் சொந்தமானது—அது உன்னுடைய கூட்டுறவால் இருந்து வருகிறது' என்று கூறிற்று. மனத்தின் இயக்கம் பிராணனுக்குச் சொந்தம்; பிராணன் அல்லது உயிரிடமிருந்து எல்லாம் உற்பத்தியாகின்றன'' சாந்தோக்ய உபநிஷதம் (V-XIV-15)-இந்த உவமைக் கதை மனம், மற்ற அவயவங்கள் இவைகளைக் காட்டிலும் உயிர் (பிராணன்) எவ்வளவு மேலானது என்பதை விளக்குகிறது. உண்மையில் எவ்விதத் தகராறும் இருந்ததில்லை.

மனமானது உண்மையான சத்துவ குணத்தினுல் பரிசுத்தமடைந்தால், பிராணனுனது உடல் முழுதும் தாராளமாய்ப் பரவும். உணவு நன்ருக ஜீரணிக்கப்படும்.

மனமும் உணவும்.

உணவு, மனத்துடன் நெருங்கிய நேரடியான தொடர்பு கொண்டுள்ளது. மனத்தை ஆயத்தப் படுத்துவதில் இந்த உணவானது பிரதான பங்கு வகிக்கிறது. ஸாத்வீக உணவு நம் மனத்தை அமைதிப் படுத்துகிறது. ராஜஸ உணவு அதைக் கிளர்ச்சி செய்கிறது. மாமிசத்தைப் புசித்து வருகிற புலிக்கும், புல்லைத்தின்று வருகிற பசுவுக்கும் உள்ள ஸ்வபாவ வித்தியாசத்தைக் கவனிப்பாயாக.

உணவு மனத்தின்மீது முக்கியமான ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. இதைத் தினசரி நடைமுறையில் காண்கிருய். ஜீரணிக்க முடியாத, கனத்த, திவ்யமான ராஜ போஜனத்தின் பிறகு, மனத்தை அடக்குவதென்ருல் அது மகா கடினம். எல்லாக் காலத்திலும் மனம் ஓர் குரங்கு போல ஓடிக்குதித்துத் திரிகிறது. மதுபானம் உள்ளத்திலே பிரம்மாண்டமான கிளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது.

பால், பழங்கள், பாதாம் பருப்பு, கற்கண்டு, வெண்ணெய், இரவில் ஊறப்போட்ட பச்சைக்கடலை, ரொட்டி முதலியவை தியானத்திற்கு உதவுகின்ற உணவுகளாம். இமயமலையில் பிரஹ்மபுரியிலும், வசிஷ்ட குகையிலும், பிற இடங்களிலும் காணப்படுகிற தாட் (Thod) எனும் ஓர் வித கந்தமூலம் மகா ஸாத்வீகமாயுள்ளது. அது தியானத்திற்கு உறுதுணையாய் அமைகிறது. பிரசித்த பெற்ற ரிஷிகேஸ் ஸ்தலத்திலிருந்து பதினைந்து மைல்களுக்கு அப்பால் வசிஷ்ட குகை உள்ளது. ஸ்வாமி புருஷோத்தமானந்தஜீ அவர்கள் எனது ஆத்மீய சகோதரரும் சினேகிதருமாவார். அவர் வசிஷ்டகுகையில் இருந்த சமயம் அந்த கந்தமூலத்தையே தின்று வந்தார். தேத்தண்ணீர் உபயோகிக்கக்

கூடாது. அது வீரியத்தைக் கெடுக்கிறது. சர்க்கரையை உபயோகிக்கலாம் மிதமாய். அதை முற்றிலும் உபயோகிக்காமலிருப்பதால் நல்லதுதான். சுக்குத் தூளை உபயோகிப்பதற்கு சுந்திஸெவனு என்று பெயர். ஸாதகர்களுக்கு இது மிகவும் நல்லது. பாலுடன் இதை உபயோகிக்கலாம். மனத்திற்குப் புத்துயிரளித்து, ஜீரணசக்தியைக் கொடுக்கிறது. இதை அடிக்கடி யோகிகள் உபயோகிக்கிறார்கள். திரிபலாக் கஷாயத்தையும்கூட யோகிகள் உபயோகிக்கிறார்கள். இது மலச்சிக்கலைப் போக்கி, உடம்பைக் குளிர்ச்சியாய் வைத்துக் கொள்வதோடு, ஸொப்பன ஸ்கலிதத்தையும் நிறுத்துகிறது. யோக சாதனைக்காரர்கள் சுக்கிலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கும் இரவில் ஸ்கலிதங்கள் ஆகாமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதற்கும் நெல்லிக்காயை அடிக்கடி சுவைத்துச் சாப்பிடவும். உப்பில்லாமல் வேகவைத்த அல்லது அனலில் வாட்டிய உருளைக்கிழங்குகள் வெகு அருமையானவை.

முற்றிலும் மாறுவதைக் காட்டிலும் பரிணமித்து விருத்தியடைதலே சிறந்தது. எதிலும் திடீர் மாறுதல்களை-பிரத்தியேகமாக ஆகாரத்தில் செய்துவிடக்கூடாது. மாறுதல் படிப்படியாக இருத்தல் வேண்டும். உடலானது எவ்விதப் போராட்டமுமின்றி இந்த மாறுதலுக்கு இசைய வேண்டும். இயற்கை ஒருபோதும் தாவித் தாவிக் குதிக்காது.

ஆகாரம் என்பது சக்தியின் குவியல்தான். தண்ணீர் உடலுக்குச் சக்தி ஊட்டுகிறது. காற்றுகூட சக்தியைத் தருகிறது. ஆகாரம் இல்லாமல் அநேக நாட்கள் ஜீவிக்கலாம்—ஆனால் காற்றில்லாமல் சில நிமிஷங்கள்கூட உயிர் வாழ முடியாது. பிராணவாயு மகா முக்கியமானது. உடலுக்குத் தேவையானது சக்தியே. இதர வழியிலே சக்தியை ஊட்டக்கூடுமானால், ஆகாரத்தை முற்றிலும் நீக்கிவிடலாம். யோகிகள் ஆகாரமில்லாமல் அமிர்த பானம் பண்ணிக்கொண்டு உடலைப் போஷிக்கிறார்கள்.

அண்ணுக்கின் வழியாக அமிர்தம் ஊற்றெடுக்கிறது. அது துளித்துளியாக விழுந்து உடலைப் போஷிக்கிறது. ஓர் ஞானி தனது தூய தடுக்க இயலாத மனோசக்தியின் மூல மாக நேரடியாய் சக்தியை இழுத்துக்கொள்ள முடியும். பிரபஞ்சத்திடமிருந்து அல்லது சூரியனிடமிருந்து சக்தி யைப் பெறும் முறையை நீ கற்றிருந்தால், இச்சக்தியினுல் மாத்திரமே உடலைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும் எவ் வளவு காலம் வேண்டுமானுலும்—உனக்கு உணவே தேவை இல்லை.

தியானத்தில் ஆகாரம் பிரதான பங்கு வகிக்கிறது. வெவ்வேறு உணவுகள் மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளிலே விதவிதமான பலன்களை உண்டாக்குகின்றன. வாசனைத் திரவியங்களால் தயாரித்த உணவு வகைகள், புளித்த ஆகாரம், உழுந்து, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, தேநீர், சாராயம், மீன், இறைச்சி, கடுகுத் தைலங்கள் முதலியன உணர்ச்சிகளையும், காமவிகாரங்களையும் கிளப்பு வதால் இவைகளை அகற்றவேண்டும். சாதகர்கள் கண்டிப் பாய் இவைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. பலத்த உணவு மயக்கத்தையும் சோம்பலையும் தருகிறது. தியானத்திற் குத் தக்கது சாத்வீக எளிய போஷாக்குத் தரவல்ல உணவு தான். உடம்பு அன்னமயமானது. பைரவி சக்ரம் என்பது அன்னமயகோசம். பைரவி சக்ரம் மாயை. பால், பழம் போன்ற எளிய சாத்வீக உணவு விஷ்ணு சக்கரத்திற்குக் கொண்டுபோகிறது. பின்பு அங்கிருந்து வெகு சுலபமாய் நிர்விகல்ப நிலைக்குப் போய்ச் சேரலாம்.

மனமும் நோயும்.

உடலைப் பாதிக்கிற நோய்களின் முக்கிய காரணம் தீய எண்ணங்களே ஆகும். தீய எண்ணங்களை அழித்துவிட் டால், உடல் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களும் ஒழிந்து போகும். மனத்தூய்மை என்ருல் அது ஆரோக்கிய உடல் என்று பொருள்.

ஸ்தூல உடலைப் பாதிக்கிற வலிகளுக்கு இரண்டாந்தர நோய்கள் என்று பெயர். மனத்தைப் பாதிக்கிற வாஸனைகளுக்கு மூலாதாரமான அல்லது மனோ சம்பந்தமான வியாதிகள் என்று பெயர்.

உன்னை உள்ளத்தோடு சம்பந்தப்படுத்துகிற பரியந்தம், வலி புலனாகிறது. உறக்கத்தில் நோவு கிடையாது. குளோரோபாரம் எனும் மயக்க மருந்து பிரயோகித்தால், உள்ளம் உடலினின்று பிரிக்கப்பட்டுவிடுகிறதால், நோவு கிடையாது. நோவு என்பது உள்ளத்திலேயே இருக்கிறது. ஆத்மாவானது ஆனந்த ஸ்வரூபமானது.

நீர்ப்பரப்பிலே எண்ணெய் ஒரு துளி விட்டால், எங்கணும் பரவி அதை எண்ணெய்ப் பசை உள்ளதாகச் செய்கிறது. ஆடம்பரக்காரனுக்கு வருகிற கொஞ்சம் நோவு அவனுடைய இன்பங்களையெல்லாம் நாசம் பண்ணி எல்லாப் பொருள்களையும் நோவை உண்டுபண்ணக்கூடியவையாய் ஆக்கிவிடுகின்றன. கடுமையான வேதனை உண்டாயிருக்கும்போது, காபி, பால் அல்லது தேநீர் ஒரு கோப்பை குடித்தால் அது எவ்வித சந்தோஷத்தையும் தராது.

உள்ளம் குழப்பமடைந்தால், உடல்கூட குழப்பமடைகிறது. உடல் செல்கிற இடத்திலெல்லாம் உள்ளமும் செல்லுகிறது. உடலும் உள்ளமும் குழம்பிக்கிடக்கிற போது, பிராணன் தவறான பாதையில் ஓடுகிறது. உடம்பு முழுதும் சமமாயும் ஒரே நிலையாயும் இயங்குவதற்குப் பதிலாக பிராணன் முறை பிறழ்ந்து இயங்கும். உணவு சரியாக ஜீரணிக்கப்படமாட்டாது. நோய்கள் தோன்றும். மூலாதாரக் காரணத்தை நீக்கிவிட்டால், பின் எல்லா நோய்களும் மறைந்துபோம்.

நான்காவது அத்தியாயம்.

மனத்தை அடக்குதல்.

சித்த-சுத்தி (மனத்தூய்மை)

உலோகாயதனின் மனமானது காமாதுரமான எண்ணங்களில் ஆழ்ந்து திளைப்பதில் எப்போதும் தயார். நுட்பமான தத்துவார்த்த கோட்பாடுகளை அது கிரகிக்க முடியாது. அது இளகியதாயில்லை. தத்துவார்த்த கோட்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்குச் சரியான இணக்கம் கிடையாது.

களிமண்ணில் ஒரு ஆணியை அறையலாம், கல்லில் முடியாது. நிஷ்காம கர்மம், ஜபம், பிராணாயாமம் இன்னும் சில ஆத்மீய சாதனைகளால் மனதைத் தூய்மைப் படுத்த வேண்டும்.

தாளகத்தைச் சுத்தீகரிக்க நெடுங்காலம் ஆகும். பசுவம் சாணத்தில் தாளகம் ஏழு நாட்கள் ஊறவைக்கப் படவேண்டும். எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தில் பத்து நாட்கள் வரையும், பாலில் ஏழு நாட்கள் வரையிலும் அது ஊற வைக்கப்பட வேண்டும். அப்பால் தாளகத்தை நூற்று எட்டு முறை ஸ்புடம் வைக்கவேண்டும். பிறகுதான் தாளகபஸ்பம் கிடைக்கும். அதுபோல, உள்ளத்தூய்மை எனும் சித்த-சுத்தி ஏற்படுவதற்கு வெகு காலம் பிடிக்கும். கடுமையான தவம் தேவை. யோகத்தின் முதற்பகுதி தூய்மை ஆகும். தூய்மை பெற்றுனதும், மோக்ஷத்தை நாடிச் செல்வதே மனத்தின் சுபாவம்.

உள்ளத்தை ஓர் கண்ணுடிக்கு ஒப்பிடலாம். கண்ணுடியில் அழுக்குப் படிந்திருந்தால், உன் முகத்தைத் தெளிவாகப் பார்க்கமுடியாது. அசுத்தங்கள் எனும் மலத்தால் உள்ளம் அழுக்குப்பட்டிருந்தால், இறைவனைத் தெளிவாகப் பார்க்க இயலாது. பிரஹ்மம் எனும் ஜோதி

திறம்பட ஜ்வலிக்காது. பக்தி, பற்றற்ற பணி, தியானம் ஆகிய ஆத்ம சாதனங்களால் உள்ளத்தைச் சிரத்தையோடு தினசரி சித்தி செய்க. பின்னுல் இறைவனைச் சாக்ஷாத்கரிக்க இயலும். ஞான சாஸ்திரங்களைப் பாராயணம் பண்ணுவதன் மூலமோ ஞானிகளுடன் சத்சங்கம் பண்ணுவதன் வாயிலாகவோ, இடையருத தியான சாதனையின் மூலமோ சிறிது நேரமாவது தூய உள்ளமானது ஏகாக்ர நிலை பெற்ருல், ஞான வளர்ச்சியில் கண் கொண்ட அத்தகையோர்க்குத் தீர்க்கதரிசனம் உதயமாகும். அப்போது ஏகப் பரம்பொருளிடமிருந்து நேரடியான தொடர்பு ஏற்படும்.

எல்லா அழுக்குகளும் போய்த் தூய்மை பெற்ற உள்ளம் படைத்த ஓர் சிஷ்யன் ஓர் குருவின் மூலம் திவ்ய மர்மங்களைப்பற்றிய தீக்ஷை பெற்றுவிட்டால், அவனுடைய உள்ளம் பரிபூரண ஸாந்தி அடையும். நிர்விகல்ப நிலையில் புகுவான். நிர்விகல்ப நிலைக்கு அசம்வேதனு என்று பெயர்.

த்யாகம், கொடை, இரக்கம், வேத பாராயணம், உண்மை பேசுதல்—இவ்வைந்தும் தூய்மை படைத்தவை. நன்கு பயிலப் பெற்ற தவமே ஆருவது நிலை. கடைசியாகக் குறிப்பிட்டது மிகவும் தூய்மைப்படுத்துவது. புண்ணிய க்ஷேத்திரங்களுக்கு யாத்திரை பண்ணுவதுகூட தூய்மை உண்டாக்கவல்லது. புனிதமான புருஷர்களைக் காணவும் அவர்களோடு நல்ல ஸத்ஸங்கம் வைத்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

தருமம், ஜபம், நிஷ்காம கர்மம், யக்ஞம், அக்னி ஹோத்திரம், பிரம்மச்சரியம், சந்தியாவந்தனம், தீர்த்த யாத்திரை, தமம், சமம், நியமம், ஸ்வாத்யாயம், தவம், முனிவர்களுக்குத் தொண்டு செய்வது—இவை யாவும் மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்தும் தூண்டுகோல்களாகும். இங்ஙனம் தூய்மை பெற்ற மனத்தின் கண் கலப்பற்ற ஆனந்தம் குடிகொண்டிருக்கும்.

மந்திரம் ஒன்று உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. வெறும் கிளிபோல ஒப்பித்தால் அந்த மந்திரம் பலன்தர மாட்டாது. அதற்குக் கொஞ்சம் பலன் உண்டு. உணர்ச்சியோடு மந்திரம் உச்சரிக்கப்பட வேண்டும். அப்பால் அது அதியாச்சரியகரமான பலன்களைக் கொடுக்கும். பெருமை படைத்த மனோ வலிமையினால் உந்தப்பட்டாலன்றி மந்திரம் மிகுந்த பலனைத் தராது.

உண்மை பேசுதலும் தயாளம் பயிலுதலுமே மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் பிரம்மாண்டமான சாதனங்கள்.

புலன்களை அடக்குதல்

கண்கள் பார்க்கத்தான் செய்யும். காதுகளால் கேட்கத்தான் கூடும். நாக்கு வெறுமனே ருசி பார்க்கும். தோல் தொட்டுணரத்தான் செய்யும். மூக்கு வெறுமனே முகர்ந்து பார்க்கும். இந்த புலன் உணர்வுகள் யாவும் மனத்துடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. யோக சாதனை மூலமாய் நேரடியாக மனத்தினாலேயே பார்க்கவும் கேட்கவும் உன்னால் முடியும். திவ்ய திருஷ்டியும் சூக்ஷ்மமாய்க் காதால் கேட்டலும் மகா யோகசாதனைகள் ஆகும். உணர்வு எனும் மேனாட்டு தத்துவார்த்தக் கோட்பாட்டை இது அறிவுறுத்துகிறது.

இந்திரியங்கள் என்பவை போக்த்ருத்வ ஆசைகள். பார்க்க வேண்டும் என்ற இச்சை கண்ணாக வடிவெடுத்துள்ளது. கேட்கவேண்டுமென்ற இச்சை செவியாக உருவெடுத்துள்ளது. ஸாந்தநிலை, தீவிர நிலை என்று இரண்டு நிலைகள் உண்டு இந்திரியங்களுக்கு. ஆசை இயங்கத்தொடங்குகிறபோது, இந்திரியங்கள் ஓங்கிசெயல்படுகின்றன. இது தீவிர நிலை. ஆசை தீர்ந்தவுடனேயே, திருப்தியின் காரணமாக இந்திரியங்கள் ஒடுங்குகின்றன. இது சாந்த நிலை.

மனமும் இந்திரியங்களும் ஒன்றே. மனத்தின் நீட்சியே இந்திரியம். இந்திரியங்களின் தொகுப்பே

மனம். மனமானது இந்திரியங்களின் ஒன்று சேர்க்கப் பட்ட ஓர் நிலையாகும். மனம் பிரத்யக்ஷமாக விளங்குகிற போது இந்திரியம் என்று பெயர். சாப்பிட வேண்டு மென்கிற ஆசை மனத்தில் எழுகிறபோது, அது நாக்கு; பற்கள், வயிறு ஆகிய உறுப்புக்களாகப் பிரத்தியக்ஷ மாய்த் தோன்றுகிறது. மனத்திலே எழுகிற, நடக்க வேண்டுமென்கிற ஆசையானது கால்களாகவும் பாதங்க ளாகவும் விளக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. மனத்தை அடக்க இயலுமானால், இந்திரியங்களை உன்னால் அடக்கக் கூடும். இந்திரியங்களை அடக்கி விட்டால், மனத்தை ஏற்கனவே அடக்கியவனுவாய்; ஆகிவிடுகிறாய். மனத்தின் மறு பெயரே இந்திரியம்.

சர்வேஸ்வரரால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட பொருள்கள் உனக்குத் தொந்திரவு கொடுக்காது. மனத்திடமுள்ள வாஸனைதான் பொருள்களிடத்தில் கவர்ச்சியை உண்டு பண்ணி பந்தத்தை விளைவிக்கிறது. வாஸனையை விட்டு விடு—சுத்த சங்கல்பத்தை வளர்ப்பாயாக.

நாசியும் அபானத்துவாரமும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ள இந்திரியங்கள் ஆகும். பிருத்வி தன்மாத் திரையிடமிருந்தே இவை உற்பவித்துள்ளன. பிருத்வி தன்மாத்திரையின் ஸாத்வீகப் பகுதியிலிருந்து நாசியும், ராஜஸப் பகுதியிலிருந்து அபானத்துவாரமும் உருவெடுத் துள்ளன. இந்த இரண்டு இந்திரியங்களும் மிகவும்குறைந்த சேஷ்டைகள் கொண்டவை. மோப்ப உணர்ச்சிக்குரிய புலனும் நரம்பும் அதிகம் தொந்தரவு படுத்தாது. இவற் றை எளிதாய் அடக்கிவிடலாம்.

நாக்கும் ஜனனேந்திரியங்களும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ளவை. ஜலதன்மாத்திரை யினிடமிருந்து இவை உற்பத்தி. ஜலதன்மாத்திரையின் ஸாத்வீகப் பகுதியிலிருந்து நாக்கும், ராஜஸப் பகுதியிலிருந்து ஜனனேந்திரியங்களும் உருப்பெற்றுள்ளன. உணவு கொள்ளக் கொள்ள, ஜனனேந்திரியங்கள் வலுவடை

கின்றன. நாக்கை அடக்கக் கூடுமானல், எல்லா இந்திரியங்களையும் வெகு சுலபமாய் உன்னல் அடக்க முடியும். மிகுந்த சேஷ்டையும் தொந்தரவும் கொடுக்கிற இந்திரியம் ஜனனேந்திரியமே. பிறகு வருகிறது நாக்கு. பின்பு பேச்சு. அப்பால் செவி. அதன்பிறகு கண்.

அக்கினி தன்மாத்திரையினிடமிருந்து கண்ணும் காலும் உற்பத்தி. இவை ஒன்றேடொன்று தொடர்புள்ளன. அக்கினி தன்மாத்திரையின் ஸாத்வீக அம்சத்திலிருந்து கண்ணும், ராஜஸ அம்சத்திலிருந்து கால்களும் உதயமாயுள்ளன. காட்சிகளைக் காணக் கண் அவாவுறுகிறது. கண்ணுக்குத் தொடர்புள்ள இந்திரியங்களாகிய கால்கள், ''அலகாபாத்தில் கூடும் கும்பமேளாவுக்கு உன்னைக் கொண்டுபோக நாம் தயாராயிருக்கிறேம், ஆயத்தப் படுத்திக்கொள்'' என்று சொல்லுகின்றன.

மேல் தோலும் கைகளும் வாயு தன்மாத்திரையினின்று சிருஷ்டிக்கப்படுகின்றன. வாயு தன்மாத்திரையின் ஸத்வ அம்சத்தினின்று மேல் தோலும், ராஜஸ அம்சத்திலிருந்து கைகளும் வடிவெடுத்துள்ளன. இவை ஒன்றேடொன்று தொடர்புள்ளன. மேல்தோல், ''என் சுகபோகத்திற்கு மட்டும் இதர மிருதுவான பொருள்களையும் விரும்புகிறேன்'' என்று சொல்லுகிறது. கையானது ''ஸ்பர்ச உணர்ச்சியினல் தொட்டுப் பார்க்கிறேன். மிருதுவான— நேர்த்தியான பட்டு வாங்கித் தருகிறேன். பயப்படவேண்டாம்'' என்று கூறுகிறது.

பேச்சும் செவியும் ஆகாச தன்மாத்திரையினின்று உற்பத்தி பெற்றவை. ஆகாச தன்மாத்திரையின் ஸாத்வீக அம்சத்திலிருந்து பேச்சும், ராஜஸ அம்சத்திலிருந்து செவியும் உருவாகியுள்ளன. இவை ஒன்றேடொன்று தொடர்புள்ள இந்திரியங்கள். இயற்கையின் நிர்வாகத்தில் இவை ஒன்றுக்கொன்று உதவி புரிகின்றன.

கடலானது நதிகளினல் போஷிக்கப்படுகின்றது. நதிகள் இல்லாமல் கடல் இருக்க முடியாது. அதைப்போல,

மனமானது இந்திரியங்களினால் போஷிக்கப்படுகிறது. இந்திரியங்கள் இல்லாமல் மனம் இருக்க முடியாது. ஜனனேந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் காட்டிலும் ருசிபார்க்கும் உறுப்பாகிய நாக்கைக் கட்டுப்படுத்துவதென்பது எவ்வளவோ கடினமானது. ஏனெனில், ஜனித்தது முதல் நீ இனிய தின்பண்டங்களைச் சுவைத்து ஆனந்தமடைந்து வந்திருக்கிறாய். காமமோ பதினெட்டாவது பிராயத்திற்குச் சற்று முன்பு தோற்றமளிக்கிறது. ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் நீ சிற்றின்பத்தில் சிறிதுகாலமே திளைத்து இன்புற்றிருக்கிறாய். ஆனால், தளர்ந்த மூப்புக் காலத்திலும்கூட நீ சாப்பிடவேண்டியிருக்கிறது. நாக்கை அடக்குதல் என்பதற்கு எல்லா இந்திரியங்களையும் அடக்குதல் என்று பொருள். சங்கீதம், சலனப்படம், இயற்கைக் காட்சிகளைக் கண்டுகளித்தல் இவையாவும் மானுஷிய ஜன்மங்களிலேதான் அனுபவிக்கப்படுகின்றன. எறும்புகளும் எலிகளும் சினிமாக் காட்சிகளைக் கண்டு ரஸிப்பதில்லை. நாக்கைப்போல், பார்க்கும் இந்திரியம் அவ்வளவு வன்மை படைத்தது அல்ல.

தம்மோடு மனம் தொடர்பு அற்றிருக்கும்போது, புலன்கள் எதையும் செய்யக்கூடாமற் போய் விடுகின்றன. முக்கிய விநோதமான விஷயங்களை ஓர் செய்தித்தாளில் படித்து அதில் லயித்துப் போயிருக்கும்போது, உனது நண்பர் உன்னை உரக்கக் கூப்பிட்டாலும்கூட நீ கேட்கவில்லை. கடிகாரம் ஐந்துமணி அடித்தது, அதுவும் தெரியாது உனக்கு. இது ஒவ்வொருவருடைய தினசரி அனுபவம். அந்த நேரத்தில் மனம் வெளியே போயுள்ளது. கேட்டல் எனும் புலனோடு இணக்கம் கொள்ளவில்லை அது. தூங்கும்போது கண்கள் அகலமாய்த் திறந்திருக்கும். அவை எதையும் காண்கிறதில்லை. ஏனெனில் மனமானது அங்கு இல்லை.

அயதானா என்றால் மனம் என்று பொருள். (சாண்டோக்ய உபநிஷதம் அதிகாரம் 4-பிரிவு 8). இதர எல்லா உறுப்புக்களின் அநுபவங்களின் அடிப்படைதான் மனம்.

இந்திரியங்கள், பொருள்களை விட்டுவிடும்போது, அவை மனோமயமாகின்றன. மனத்திற்குள் இழுக்கப்படுகின்றன. இதற்கு பிரத்யாஹாரா என்று பெயர் (பிரத்யாஹாரா—ஆழ்ந்த சிந்தனை)

மனம் இந்திரியங்களுடன் தொடர்பு அற்றிருக்கும் போது, இந்திரிய பிரத்யாஹாரா எழுகிறது. அததன் பொருள்களிலிருந்து இந்திரியங்கள் இழுக்கப்பட்டபோது, அது இந்திரிய பிரத்யாஹாரா எனப்படும். பிரத்யாஹாரா என்ற சொல் பொதுவாய் ஸ்தூலமானது. தமம் என்பதை அது உள்ளடக்கிக் கொண்டுள்ளது. இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குத் தமம் என்று பெயர். தமத்தின் விளைவே பிரத்யாஹாரா.

மனத்துடன் உட்புறத்துப் போரை நடத்துகிறவன் எவனோ, ஸ்வபாவமாகிய இந்திரியங்களோடு இச்சா சக்தியுடனும் விவேகத்துடனும் போராடி, மனத்தை வென்று அதன்மீது முற்றிலும் மஹத்தான எஜமானத்துவத்தைச் செலுத்துகிறவன் எவனோ, அவனே உண்மையான க்ஷத்திரியன். ஸத்வ குணத்தை எழுப்பி அதை வலுப்படுத்துவதன் மூலம், தீய ஸம்ஸ்காரங்கள், தீய சிந்தனைகள் ஆகிய ரஜஸ், தமஸ் படைகளோடு போராடுகிறவன் உண்மையான க்ஷத்திரியன். எவனுடைய சாஸ்திரம் திட வைராக்கியமோ, அஸ்திரம் விவேகமோ, எவனுடைய போர்க்களம் மனமாகிய அந்தக்கரணமோ, வாத்திய கோஷம் பிரணவம் உச்சரித்தலோ, எவனுடைய போர்க்கவசங்கள் மூன்று குணங்களான விவேகம், வைராக்கியம் முமுக்ஷுத்வமோ, அவனே உண்மையான க்ஷத்திரியன்.

கண், காது, நாக்கு ஆகிய பொறிகள் மனத்தைப் பஹிர்முகப்படுத்தி, மனிதனை முற்றிலும் உலகியல் நெறியில் செலுத்துகின்றன. அந்தர்முக வ்ருத்தியின் மூலமாக மனத்தை அந்தர்முகப்படுத்தவும், மெய்ப்பொருளை உணக்

குள்ளாக உணரச்செய்யவும் உதவுவது சாதனை. சாதனையின் நோக்கம் அதுதான். இப்பொறிகளைக் கட்டுப்படுத்துக. அப்பால் மனத்தை ஓர் ஒழுங்குக்குக் கொண்டுவரலாம். மனோசக்தி வெளிப்புறமாய் செல்லாமல் தடுக்கலாம். இப்பொறிகள் மனத்தை ஆயாசப்படுத்துவதற்கு முக்கிய காரணங்கள் ஆகும். அவற்றை அடக்குவதால், உட்புறத்தில் சக்தியை ஓர்முகப்படுத்துவதற்கு உறுதுணையாகிறது.

இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குத் **தமம்** என்று பெயர். மனச்சாந்திக்கு **சமமும் தமமும்** முக்கியமானவை. தமம் இந்திரியங்களை மழுங்க வைக்கிறது. புலன்கள் மிகவும் கூர்மையாயும் தீவிரமாயும் இருந்தால், சூருவளிக் காற்றானது கப்பலை வெகுதூரம் கொண்டுபோவது போன்று, நல்ல சாதகர்களுடைய மனத்தையும்கூட அப்பால் இழுத்துச் செல்லும். (பகவத்கீதை 11-67)

தமத்தின் மூலமாக மாத்திரம் பூரண இந்திரியக் கட்டுப்பாடு கைகூடாது. மனத்தின் உதவியைக் கொண்டு செய்யும் விசாரணையின் வாயிலாக அவை பூரணமாக அடக்கி ஆளப்படும்.

கண்களும் காதுகளும் வ்ருத்தி ஞானத்திற்கு பூங்காவனப் பாதைகள் ஆகும். கண்களை மூடிக்கொள். பஞ்சைக்கொண்டோ அல்லது இரண்டு கட்டை விரல்களைக் கொண்டோ காதுகளை மூடிக்கொள். இதற்கு **யோனி முத்திரை** என்று பெயர். இப்போது உலகில் ஐந்தில் இரண்டு பங்கை நிர்மூலப்படுத்திவிட்டாய். வ்ருத்தி ஞானத்தின் இந்த இரண்டு வாசல்கள் வாயிலாக எதையும் மனத்திற் பிரவேசிக்க விடாதே.

சென்னைப் பட்டணத்தில், மௌண்ட் ரோட்டில், நீ உலாவுகிறபோது, ஒவ்வொரு இந்திரியமும் அததன் களிவெறியாட்டத்திற்கு உரிய பொருள்களைக் கைப்பற்றிக் கொள்ள கூடுமான வரையில் முயலுகிறது. இவற்றிற்காக

இப்பொருள்களை வாங்கிக் கொடுக்காவிட்டால், இந்த இந்திரியங்கள் கடுமையாகப் புரட்சி செய்கின்றன. நாக்கு காபி ஹோட்டலுக்கு உன்னை இழுக்கிறது. த்வக் (மேல் தோல்) "பாம்பே சேட் கடையில் நேர்த்தியான பட்டுத் துண்டை வாங்கச் சொல்வேன்" என்று கூறுகிறது. காது, "எனக்கு கிராமபோன் பெட்டியோ ஹார்மோனியமோ வேண்டும்" என்று கூறுகிறது. மூக்கு, "ஆட்டோ ரோஸ் எனும் வாசனைத் திரவிய சீசாவைக் கொடுங்கள்" என்று பேசுகிறது. இந்த இந்திரியங்களுக்கு அடிப்படையாயிருந்து தூண்டிவிடுவதற்கு மனம் இருக்கிறது. அறிவுப் புலன்கள் ஒவ்வொன்றும் சுகபோகத்தில் பெரும் பகுதியைப் பெற முயலுகின்றன. ஆகையால் இந்த ஐம்புலன்களினிடையில் கொந்தளிப்பான உட்புறப்போர் நிகழுகிறது. எப்போதும் பகுத்தறியும் விவேகத்தை உபயோகிப்பாயாக. இந்திரியங்கள் ஆசை காட்டி மயக்கி உன்னை ஏமாற்றும். இந்திரியங்கள் செப்படி வித்தைக்காரர்கள். மனம், இந்திரியங்கள் மூலமாக மாயை தனது மோஹ ஜாலத்தைப் பரப்புகிறது. எச்சரிக்கையாய் விழித்திரு. வைராக்யத்தாலும், வாஸனா த்யாகத்தாலும் தமத்தைப் பயிலுவாயாக. மன அமைதிக்கு உபரதி என்று பெயர். இந்திரியங்களின் அமைதியாலும் உபரதியாலும் ஆனந்தம் வருகிறது. நிறைய பணம் எடுத்துக் கொண்டு மிட்டாய்க் கடைக்குச் செல். அங்கு மிங்கும் பதினைந்து நிமிடங்கள் உலாவுவாயாக. பல்வேறு இனிப்புப் பண்டங்களையும் பேராசைக் கண்ணுடன் உற்றுப்பார். எதையும் விலைக்கு வாங்காதே. வீட்டுக்குத் திரும்பு. வீட்டில் இனிப்புப் பண்டங்கள் வழங்கப்பட்டாலும்கூட, வேண்டாமெனத் தள்ளிவிடு. எளிய ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள். இப்படிச் செய்வதால் எல்லாத் தொந்தரவுகளுக்கும் வேராக இருக்கக்கூடிய நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடும். இதன் பயனாக, மனத்தைக்கூட கட்டுப்படுத்தலாம். திட வைராக்கிய சக்தியை விருத்தி செய்தவனாவாய்.

தேத்தண்ணீர் குடிப்பதை விட்டுவிட்டால் மனத்தின் ஓர் சிறிய பகுதியை உண்மையில் கட்டுப்படுத்தியவனா

வாய். நாக்கைக் கட்டுப்படுத்துவதென்பதற்கு உண்மை யில் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது என்று பொருள்.

ஆடம்பரமான எல்லா உணவு வகைகளையும் இந்திரிய நுகர்ச்சிக்கான எல்லா வஸ்துக்களையும் விட்டுவிடு. கடும் தவம் பயிலு. இந்திரியங்களை அடக்கி, நலியச்செய்து முடிவில் மனோ வடக்கத்துக்கு வழி செய்யும்.

ஓ, மனமே! புலன்களினோடும் அவற்றின் பொருள் களினோடும் நட்பு பாராட்டி உன்னையே பாழாக்கிக் கொள் ளாதே. போதும். போதும். இப்போது பிரஹ்ம ஸ்வரூ பத்திலே ஏகாக்ரமாய்த் தியானி. அதுதான் உன்னுடைய பூர்வீக வாசஸ்தலம். அதுதான் உன்னுடைய உண்மை யான, ஆனந்தமயமான வீடு. நீ 'ஓம்' என்று ஜபிக்கிற போதுஇதைஇடையறாது சிந்திப்பாயாக. அதனால், பிரஹ் மாகார அல்லது அகண்டாகார வ்ருத்தி எழும். ஸ்வரூபம் என்பது உனது பூர்வீக வீடு. இதை நான் திரும்பத் திரும் பச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது—நீ எப்போதும் உனது நிஜமான தன்மையை மறப்பதால். ஸ்வரூபத்தினின்றே நீ ஜனனம் எடுத்தாய். ''தத்வம் அஸி'' அல்லது ''அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி'' என்ற மஹா வாக்கியங்களை விசாரணை செய்வதால் (அநுசந்தானம் செய்வதால்) அல்லது சிந்தனை செய்வதால், தீர்க்கமான இடையறாத தியானம் ஏற்படுகிறது. இந்த தியானத்திற்கு நிதித்தியாஸனம் என்று பெயர். இடையறாத நிதித்தியாஸனத்தினால், பிரஹ்மாகார வ்ருத்தி உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இப் போது, பிரஹ்மாகார வ்ருத்தியின் மூலமாக உன்னுடைய யதார்த்தமான பூர்வீக வாசஸ்தலத்திற்குத் திரும்பிப் போவாயாக. அப்பால், அவித்தை அழிந்துபோம். எல்லாவித துன்பங்களினின்றும் வேதனையினின்றும் விடு படுவாய். பரமானந்த நிலையைப் பெறுவாய். ஸ்வரூபா கார வ்ருத்தி எழுகிறபோது, உன்னுடைய வீண் சங்கல் பங்கள் யாவும் மறைந்துபோம். சஹஜானந்தமாய் துரிய நிலையை அடைவாய். உன்னுடைய ஸ்வபாவமான

ஆனந்தத்திற்கு சஹஜானந்தம் என்று பெயர். அப்பால், மனமே, ஜனனமரணத்தினின்று விடுதலை அடைவாய். ஸ்தூல உடலாகிய இந்த ஆபாச வீட்டிற்குள் ஒருபோதும் நுழையவே மாட்டாய். நீ எலும்புகள் மாமிசங்களால் மூடப்படமாட்டாய். உன்னுடைய அதிஷ்டான நிலையாகிய சச்சிதானந்த பிரஹ்மனில் இரண்டறக்கலப்பாய்.

மௌனம்.

பேச்சுப் பொறியாகிய வாக்கு இந்திரியத்தின் மூலம் மனத்திலிருந்து எதுவும் வெளிப்படாதவாறு தடுப்பாயாக. மௌனம் அனுஷ்டிக்கவும். இது உனக்குத் துணை புரியும். இப்போது நீ தொந்தரவுக்கு மூலமாகிய பெரிய ஊற்றுக் கண்ணை மூடிவிட்டாய். ஸாந்தியில் நீ திளைத்திருக்கலாம். இச் சமயத்தில், கடவுளை அல்லது பிரஹ்மத்தை மிக்க மனப்பூர்வமாய்த் தியானி.

பேசுவதற்கு முன்பு, பேசக்கூடிய வார்த்தைகளைப் பொறுக்கி எடுப்பதில் எச்சரிக்கையாய் இரு. நீ பேசுமுன், மும்முறை யோசி. உன் வார்த்தைகள் பிறர் உணர்ச்சிகளின் மீது என்ன விளைவுகள் உண்டுபண்ணும் என்பதைச் சிந்திக்கவும். மௌனம் இரண்டு வருஷம் அனுஷ்டிப்பாயாக. இது வாக்குத் தபஸ் ஆகும்.

மனத்தில் உள்ள கற்பனைத் திறமையை எப்போதும் மிகைப்படுத்திச் சொல்லுவார்கள் சிலர். மிகைப்படுத்திக் கூறுவதென்பது பொய்யின் மறு பெயரேயன்றி, வேறல்ல. முமுக்ஷுக்கள் மிகைப்படுத்திக் கூறலாகாது. அவர்கள் கணக்காகவும், சாஸ்திரோக்தமாகவும் வார்த்தைகளைப் பிரயோகிக்கவேண்டும்.

வாக்கு மௌனத்தைக் காட்டிலும் மனோமௌனம் எவ்வளவோ சிரேஷ்டமானது. மௌனம் தானாகவே வரவேண்டும். அது இயற்கையாய் இருக்கவேண்டும். பலவந்தமாய் மௌனம் அனுஷ்டிப்பதானது மனத்துடன்

குஸ்தி போடுவதற்குச் சமமாகும். அது ஓர் பிரயத்தனம். உண்மையாய் (சத்தியத்தில்) வாழ்க்கை நடத்தினல், மௌனம் தானுக வந்து அமையும். அப்போதுதான் நிரந்தரமான ஸாந்தி உண்டு.

இயற்கை மௌனமும், மனோ நிர்வாணமுமே விரும்பத்தக்கவை. சரீர நிர்வாணம் என்பதற்கு அர்த்தமே கிடையாது. அது தாமஸ இயல்புடையது. முட்டாள்களின் தபஸ் அது. பகுத்தறிவுக்கும், சாஸ்திரங்களுக்கும் பொருந்தாது. ஜீவன் முக்தன் அல்லது ஜனன மரணத்தினின்று விடுதலை பெற்ற ஆத்மா பிரஹ்மத்தில் மூழ்கிக் கிடக்கும்போது, சப்தம ஞான பூமியில் பிரவேசிக்கும் போது, நிர்வாணம் தானுக வந்தமைகிறது. சப்தம ஞான பூமி என்பது ஞான மார்க்கத்தில் ஏழாவது நிலையாகும்.

ஏகாக்ரம் (தாரணை)

மனோ (மாறுபாடுகளை) விகாரங்களைத் தடுத்துப் பயிலுவதற்குத் தாரணை என்று பெயர்.

ஒரே வடிவம் அல்லது பொருளிடத்தில் மனத்தை நீண்ட நேரம் ஒழுங்காக நிறுத்துவதற்கு ஏகாக்ரம் என்று பெயர் (யோக சூத்திரம் III-1)

ஹடயோகி ஒருவன் முள்ளந்தண்டின் நடுப்பகுதியாகிய சுஷும்னு நாடியின் மீதும், மூலாதாரமோ, மணிபூரமோ, ஆக்ஞா சக்கரமோ ஏதாவது குறிப்பிட்ட ஸ்தலத்தின் மீதும் மனத்தைப் பதியவைக்கிருன். சில யோகிகள் கீழ் நிலைகளிலுள்ள சக்கரங்களைப் புறக்கணித்து ஆக்ஞா சக்கரத்தின் மீது மாத்திரமே தம் மனதைப் பதிய வைக்கிருர்கள். அவர்களின் கோட்பாடு என்னவென்ருல், ஆக்ஞா சக்கரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமாய், கீழ்நிலைச் சக்கரங்கள் யாவும் சுயேச்சையாய்க் கட்டுக் கடங்கி விடுமென்பதேயாம். சக்கரம் என்ருல் ஆத்மீயச்

சக்தியின் நிலை என்பது. ஓர் சக்கரத்தை ஏகாக்ரமாய்த் தியானிக்கிறபோது, மனத்திற்கும் சக்கரத்திற்கும் நூலிழைபோன்ற தொடர்பு ஒன்று ஏற்படுகிறது. இது ஆரம்பநிலை. பின், யோகி சுஷும்னுவிலே ஒரு சக்கரத்திலிருந்து மற்றொரு சக்கரத்திற்கு ஏறுகிறன். பொறுமையோடு பிரயத்தனம் செய்தால் படிப்படியாக இந்த ஏற்றம் அடையலாம். சுஷும்னு முகப்பில் வெறும் சலனம் ஏற்பட்டாலும் கூட, அது பெருத்த ஆனந்தத்தை உண்டாக்குகிறது. ஓர் வித போதை (வெறி) தோன்றும். உலகை முற்றிலும் மறந்து விடுவாய். சுஷும்னு நாடி முகப்பு சிறிதே அசையும்போது, அதில் குல குண்டலினி சக்தி நுழையத் தொடங்குகிறது. மஹத்தான வைராக்கியம் எழுகிறது. பயம் என்பதே போய்விடும். பல்வேறு தோற்றங்களைக் காண்பாய். உத்கிருஷ்டமான 'அந்தர் ஜ்யோதி'யைத் தரிசிப்பாய். இதற்கு 'உண்மணி அவஸ்தை' என்று பெயர். பல்வேறு சக்கரங்களைக் கட்டுப்படுத்தும்போதும், அவற்றை இயக்கும்போதும், வெவ்வேறு விதமான சித்திகளும், ஆனந்த நிலைகளும், விதவிதமான ஞானப்பேறுகளும் அடைவாய். மூலாதாரச் சக்கரத்தை ஜயித்துவிட்டால், ஏற்கனவே நீ மண்தத்துவத்தை ஜயித்தவனுவாய். மணிபூரகச் சக்கரத்தை ஜயித்துவிட்டால், அக்கினி தத்துவத்தை நீ ஏற்கனவே ஜயித்தவனுவாய். அக்கினி உன்னை எரிக்காது. பஞ்ச தாரணைகள் ஐந்து தத்துவங்களை ஜயிக்க உதவுகின்றன. ஆழ்ந்த அனுபவ யோகியாகிய குருவின் கீழிருந்து இவற்றையெல்லாம் கற்றுக்கொள்வாயாக.

சிப்தா, முத்தா, விக்சிப்தா, ஏகாக்ரம், நிருத்தா — இந்த ஐந்து படிகளும் யோக சம்பந்தமான ஐந்து பூமிகள். சித்தம் அல்லது மனம் வெவ்வேருன ஐந்து வடிவங்களில் தோற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. சிப்தா நிலையில், மனத்தின் ரஸ்மிகள் பல்வேறு பொருள்களின் மேல் சிதறுண்டு கிடக்கின்றன. அது சலனப்படுகிறது. ஒரு பொருளிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு அது தாவுகிறது. முத்தா நிலையில், மனம்

மறதியும் மந்தமுமாய் இருக்கிறது. விக்ஷிப்தா நிலையில், மனம் அதன் சக்திகளை குவித்து ஒன்று சேர்க்கிறது. ஒரு சமயம் அது ஒரு நிலையில் இருக்கிறது. மற்றோர் சமயம் அது தடுமாறிக் கலங்குகிறது. ஏகாக்ரப் பயிற்சியின் வாயிலாக, மனம் அதன் சக்திகளை ஒன்று திரட்டப் போராடுகிறது. ஏகாக்ர நிலையில், மனம் ஓர் முகப்பட்டதாய் விளங்குகிறது. மனத்தின்கண் ஒரே ஒரு எண்ணமே இடம் பெறுகிறது. நிருத்தநிலையிலோ மனமானது பரிபூரண கட்டுப்பாட்டுக்கு அடங்கி விடுகிறது.

மனத்தின்கண் வெளிப், பொருள்களைக் கவனிக்கிற சக்தி ஒன்று உண்டு. இது பஹிர்முக வ்ருத்திக்கு வழி செய்கிறது. பொருள்களிடத்தில் மனம் இழுக்கப் படுகிறது. ஆத்மீயப் பயிற்சிக்குச் சாதனை என்று பெயர். இடையறாத சாதனையின் மூலமாய் மனம் வெளி நோக்கிலே லயிக்கவிடாதபடி தடுக்கப்படவேண்டும்.

மனோசக்திக்கு எல்லை கிடையாது. ஏகாக்ரம் அதிகரிக்கும் அளவுக்கு, ஒரே முனையில் சக்தி திரட்டப்படுகிறது. பல்வேறு பொருள்களின்மேல் சிதறுண்ட மனோக்கிரணங்களைத் திரட்டியானவுடன், கடவுள் மீது அம்மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதற்காகவே நீ பிறந்திருக்கிறாய். உன்னுடைய முக்கிய கடமை இதுவே. குடும்பம், குழந்தைகள், பணம், பதவி, அதிகாரம், கௌரவம், பேர், புகழ் இவற்றின் மீது மோஹம் கொண்டுள்ளாய். இதனால் கடமையை நீ மறக்கிறாய்.

மனத்தைப் பாதரசத்திற்கு ஒப்பிடலாம்; ஏனெனில், அதனுடைய கிரணங்கள் பலவிதமான பொருள்களின்மீது சிதறுண்டு கிடக்கின்றன. அதை ஓர் குரங்கிற்கு ஒப்பிடலாம்; ஏனெனில், ஒரு பொருளைவிட்டு வேறொரு பொருளுக்கு அது தாவுகிறது. அசையும் காற்றுக்கு மனத்தை ஒப்பிடலாம்; ஏனெனில் அது சஞ்சல மயமானது. காம எழுச்சியின் உக்கிரத்தினாலே, மனத்தை மதங்கொண்ட பயங்கரமானதோர் யானைக்கு ஒப்பிடலாம்.

"பெரிய பறவை" என்ற பெயரால் மனம் அழைக்கப் படுகிறது; ஏனெனில், அது ஓர் பொருளை விட்டு மற்றென் றுக்குத் தாவுகிறது—ஓர் பறவை கிளைக்குக் கிளையும், மரத் திற்கு மரமுமாய்த் தாவுவது போல, மனத்தை எப்படி ஏகாக்ரப்படுத்துவது என்பதைப் பற்றியும் அப்பால் அம் மனத்தின் மிக ஆழத்திலுள்ள இடுக்குகளையெல்லாம் எப் படிக் கொள்ளையிடுவது என்பதைப் பற்றியும் ராஜயோகம் எனும் சாஸ்திரம் நமக்குப் போதிக்கின்றது.

ஏகாக்ரம் என்பது காமாதுர ஆசைகளுக்கு எதிர்மறை. ஆனந்தத்திற்கு எதிர்மறை பதட்டமும் கவலையுமே. இடையருச் சிந்தனைக்கு எதிர்மறை குழப்பமாகும். பரவசத்திற்கு எதிர்மறை துவேஷம்.

ஒருவனுடைய எண்ணங்கள் இடையருத சாதனையின் மூலமாய் முற்றிலும் அழிந்துபோகாத வரையில், அவன் எப்போதும் அவனுடைய மனத்தை ஒரே காலத்தில் ஒரே உண்மையின்மீது சதா ஓர் முகப்படுத்திக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். இத்தகைய ஓயாத சாதனையின் மூல மாய், மனத்திற்கு ஓர் முகப்படுத்தும் சக்தி தானுக வந்த மையவும், அக்கணமே எண்ணங்களின் பட்டாளங்கள் எல்லாம் மறைந்தோடும்.

மனத்தை ஓர்முகப்படுத்தும் நெறியில் எழுகின்ற பல் வேறு இடைஞ்சல்களையும் சஞ்சலத்தையும் அகற்ற வேண்டுமானுல், ஒரே ஒரு பொருளின்மீது செலுத்தும் ஏகாக்ரப்பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும்.

—(யோக சூத்திரங்கள் 1—32)

ஏகாக்ரத்தில் சிரத்தை பெரியதோர் பங்கு எடுத்து நடிக்கிறது. அது இச்சையின் அடிப்படை. அதை நன்கு பயிற்றுவித்துப் பின் அந்தர்முக வ்ருத்தியின் பொருட்டு, உட்புற உலகத்தை நோக்கிச் செலுத்திஞல், அது மனத் தைப் பாகுபடுத்தி உன்னிடத்தில் உள்ள அநேக பிரமிக் கும் உண்மைகளைப் பிரகாசிக்கச் செய்யும்.

மனமானது நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ, சந்தோஷத்தை உண்டுபண்ணுகிற அல்லது இஷ்டமான கோட்பாடுகளுக்குப் பொருத்தப்பட்டிருக்கிறது. நீ காஷ்மீரில் மூட்டான், குல்மர்க், சோம்மர்க், செஷ்மாஷாஹி, அனந்தநாக் முதலிய க்ஷேத்திரங்களிலுள்ள அற்புதமான இயற்கைக் காட்சிகளைக் கண்டு ரசித்துக்கொண்டிருக்கையில், உனது ஒரே மகன் அகால மரணமடைந்த துயரச் செய்தியைத் தாங்கிவரும் ஓர் தந்தியைப் பெற்றால், உன் மனம் அதிர்ச்சியால் தாக்குண்டு திடீரென்று நிலைகுலைந்துவிடும். அந்த இயற்கைக் காட்சிகள் உன்னைப் பரவசப் படுத்தமாட்டா. அவைகள் உன்பால் கவர்ச்சியை இழந்துவிட்டன. சிரத்தை தள்ளுபடி ஆகிறது. கவலை மேலோங்குகிறது. இயற்கைக் காட்சிகளைக் காண்பதிலே, ஏகாக்ரமும், சிரத்தையும் உனக்கு ஆனந்த பரவசத்தை அளிக்கின்றன.

புறப் பொருள்களின்மேல் மனத்தை ஓர்முகப்படுத்துவதென்பது எளிது. மனத்திற்கு புறத்தே செல்லும் இயற்கைச் சுபாவம் உண்டு. ஆசை என்பது உணர்வு நிறைந்த உள்ளத்தின் பாங்கேயாம். அதற்குப் பஹிர்முகப்படுத்தும் (மனத்தை புறப்பொருள்களிடத்தில் லயிக்க வைக்கும்) சக்தி உண்டு.

ஆத்மாவில் மனத்தை லயப்படுத்து. எங்கும் நிறைந்த இறைவனிடம் அதைப் பதிப்பாயாக. சுத்த அறிவு மயமாயும், சுயம் ஜ்யோதியாயும் இறைவன் இருக்கிறார். பிரஹ்மத்தில் உறுதியாக நில். அப்பால் நீ **பிரஹ்ம சமாதா** (பிரஹ்மத்தில் நிறுவப்பெற்றவன்) ஆவாய்.

மன ஏகாக்ரப் பயிற்சியைச் சாதனம் பண்ணு. ஒரே பொருள், ஒரே கோட்பாட்டில் மனத்தைப் பதியவை. லக்ஷியத்தினின்று நழுவிப் புறத்தே ஓடுகிற மனத்தை மீண்டும் மீண்டும் இழுத்துக்கொண்டுவந்து அங்கே நிறுத்துவாயாக. மனமானது நூற்றுக்கணக்கான சிந்தனை உருவங்களைச் சிருஷ்டிக்க இடம் கொடாதே. அந்தர்முக

மாய் இருந்து மனத்தை ஜாக்கிரதையுடன் கவனி. தனித்து வாழ்க்கை நடத்து. நட்பு விடுவாய்; எவரிடத்தும் சேராதே இதுதான் முக்கியம். வீண் எண்ணங்கள், வீண் கவலே, வீண் கற்பனே, வீண் பயம், வீண் செய்திகள் ஆகியவற்றின்மீது வீணுக உன் மனத்தைச் சிதற அடிக்காதே. இடையருச் சாதனையின் மூலமாய் ஒரே ஒரு சிந்தனு உருவத்திடம் அரை மணி நேரம் அதை நிறுத்துவாய். மனத்தை ஒரே உருவமாக உருவப்படுத்திக் கொள்ளச் செய்து, அதே உருவத்தை மணிக்கணக்கில் தொடர்ந்து வகிக்க முயலுவாயாக. இதற்குத் தொடர்ந்த சாதனே தேவை.

மனத்தை ஏகாக்ரப்படுத்துவதிலோ அல்லது ஓர் எண்ணத்தை உற்பத்தி செய்வதிலோ, மனத்திடம் இயற்கையாய் உருவங்களேச் சிருஷ்டிக்கத் தேவைப்படுவதை நீ காண்பாய். இதைத் தவிர்க்க முடியாது.

தியானத்தின்போது மனத்தோடு குஸ்தி போடாதே. அது பயங்கரமானதோர் தவறு. தியானம் புரியப் புதிதாய்ப் பழகுகிறவர்கள் பலரும் இப்பயங்கரமான தவற்றைச் செய்கிருர்கள். இக்காரணம்பற்றியே அவர்கள் எளிதில் விரைவில் அலுத்துப் போகிருர்கள். அவர்களுக்குத் தலேவலி உண்டாகிறது. தியானத்தின்போது, முள்ளந்தண்டில் சிறுநீர் கழிக்கச் செய்யும் பகுதியில் அழற்சி எழுவதன் காரணமாய் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க எழுந்து விடுவார்கள். பிரஹ்ம முகூர்த்தமாகிய அதிகாலே 4 மணிக்கு எழுந்திருப்பாய். பத்ம, சித்த, சுக அல்லது சுவஸ்திக ஆசனம் எதிலாகிலும் சௌகரியமாய் அமர்ந்து கொள். தலே, கழுத்து, முதுகு இவை ஒரு நேர்கோட்டில் வைத்துக்கொள் (அதாவது நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொள்.) தசைநார்களேயும் நரம்புகளேயும் மூளேயையும் தளர வைத்துக்கொள். புறத்தே செல்லும் மனத்தைச் சாந்தப்படுத்து. கண்களே மூடிக்கொள். மனத்தோடு போர் புரியாதே. அதைச் சாந்தமாயும் தளர்ச்சியாகவும் வைத்துக்கொள்

மனத்தோடு பழகுவதன் மூலம் உன்னுடைய கட்டுப் பாட்டின் கீழ் அதைக் கொண்டுவந்து, நீ விரும்பிய வண்ணம் அதை இயக்கவும், நீ ஆசைப்படுவதுபோல் அது தன் சக்திகளை ஒருமைப்படுத்த வற்புறுத்தவும் இயலும்.

நன்கு சாதனைபுரிந்த யோகிகளிடம், பிரத்யாகாரம் எங்கே முடிந்து தாரணை தொடங்குகிறது என்றோ, தாரணை முடிந்து தியானம் எங்கே தொடங்குகிறது என்றோ, தியானம் முடிந்து எங்கே சமாதிநிலை தொடங்குகிறது என்றோ உன்னால் கூறமுடியாது. ஆசனத்தில் அவர்கள் அமரும் வேளையில், எல்லா இயக்கங்களும் மின்சக்தி அல்லது மின்னல் வேகத்தில் ஏககாலத்தில் உண்டாகி, அவர்கள் தங்கள் இஷ்டம்போலச் சமாதி நிலையில் நுழைந்து விடுகிறார்கள். ஆரம்ப நிலையிலுள்ள சாதகனுக்கு முதலில் பிரத்யாகாரம் உண்டாகிறது, பின் தாரணை தொடங்கும். அப்பால், மெதுவாக தியானம் ஆரம்பமாகிறது. சமாதிநிலை தலைகாட்டுந் தறுவாயில், அவர்கள் பொறுமை இழந்தவர்களாயும் களைப்படைந்தவர்களாயும் ஆகிவிடவே, மனோ முயற்சி வீழ்ந்து விடுகிறது. இலேசான, ஆனால் புஷ்டி தரும்படியான ஆகாரத்துடன் இடையறாத ஆழ்ந்த சாதனை செய்தால், சமாதிநிலை அடைவதில் உற்சாகமான வெற்றி பெறலாம்.

சித்தத்தில் எழுகின்ற பல்வேறு மாறுபாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துதலுக்குச் சித்த வ்ருத்தி நிரோதம் என்று பெயர். ஓர் ஹடயோகி தன் மூச்சைப் பிராணாயாமத்தின் மூலம் கட்டுப்படுத்துதலின் வாயிலாய்த் தன் மனத்தை ஏகாக்ரப்படுத்த முயலுகிறான். ஓர் ராஜயோகியோ தன் மனத்தை சித்த விருத்தி நிரோதத்தால் ஏகாக்ரப்படுத்த முயலுகிறான். சித்தவருத்தி நிரோதமானது மனம் பொருள்களின் பல்வேறு உருவங்களை வகிக்க அனுமதிப்பதில்லை. ராஜயோகி மூச்சுக்கட்டுப் பாட்டைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. ஆனால் அவனுடைய மூச்சு அத்தியாவசியமாய்க் கட்டுக்கடங்கிவிடுகிறது—அவனுடைய மனம் ஏகாக்ர

மடையும்போது. ராஜயோகத்தின் ஓர் கிளைதான் ஹட யோகம்.

லோகாயத இன்பங்கள் அதிகமான இன்பங்களை அனுபவிக்கும் ஆசையைத் தீவிரப்படுத்துகின்றன. எனவே, லோகாயதர்களின் மனம் நிம்மதியற்றிருக்கிறது. திருப்தியோ மனச்சாந்தியோ கிடையாது. மனத்திற்காக இன்பங்களை எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சேகரித்து வைத்தாலும், மனம் திருப்தியடைந்தபாடில்லை. இன்பங்களை அது அனுபவிக்க அனுபவிக்க, அவைகளை அதிகமாகவே அடைய விரும்புகிறது. ஆகையால் மனிதர்கள் தங்கள் மனங்களினால் மிதமிஞ்சிய அளவில் அல்லல்பட்டு அவதியடைகிறார்கள். தம் மனங்களினால் அவர்கள் களைப்படைந்து போகிறார்கள். ஆகையால், இந்த அல்லல்களையும் தொல்லைகளையும் ஒழித்துக்கட்டுவதற்கு, மகரிஷிகள் புலனுணர்வு சுகபோகங்களில் துய்க்க விடாமல் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துதலே தக்கவழி என்று கருதினார்கள். மனம் ஏகாக்ர மடைந்தாலோ அல்லது அழிந்து பட்டாலோ, அது மேற்கொண்டு இன்பத்தை நாடுவதற்கு ஒருவனைக் கிள்ளிவிடாது. பின், எல்லாத் தொல்லைகளும் அல்லல்களும் என்றும் நீக்கப்பட்டுவிடும். அப்பால் மனிதன் உண்மையான ஸாந்தியைப் பெறுகிறான்.

உலகப் பற்றுள்ளவர்களிடத்திலே மனத்தினுடைய ரஸ்மிகள் சிதறுண்டுகிடக்கின்றன. மனோவலிமை பல வழிகளிலும் சிதறிவிடுகின்றது. ஏகாக்ரத்தின் பொருட்டு, சிதறுண்ட இந்த ரஸ்மிகள் வைராக்யத்தாலும் அப்யாஸத்தாலும் ஒன்று சேர்க்கப்பட வேண்டும். அப்புறம் தான் அந்த மனம் மஹேஸ்வரன்பால் திரும்பவேண்டும்.

மனோசக்திகள் விளக்கின் கிரணங்களைப்போன்று சிதறிவிடுகின்றன. மனத்தினுடைய கிரணங்கள் (ரஸ்மிகள்) பல்வேறு பொருள்களிடத்து இழுக்கப்பட்டு விடுகின்றன. வைராக்யத்தாலும் அப்யாஸத்தாலும்,

தியாகத்தாலும், தவத்தாலும் பொறுமையோடு அவைகளை நீ திரட்டியாகவேண்டும். அப்பால், இறைவன் அல்லது பிரஹ்மனை நோக்கி சலிப்படையாத சக்தியோடு தைரியமாகப் புறப்படுவாயாக. மனோரஸ்மிகள் ஏகாக்ரமடையும் போது, ஜ்யோதி தரிசனம் தொடங்கும்.

பிராணாயாமம், ஜபம், விசாரணை, பக்தி முதலியவற்றால், மனத்தின் ஸத்வ அம்சத்தைச் சூழ்ந்து கொண்டுள்ள ரஜோ தமோ குணங்களைக் களைந்துவிடு. அப்பால், ஏகாக்ரத்திற்கு மனம் தகுதிவாய்ந்ததாய் விடுகிறது.

எப்போதும் நீ உற்சாகத்துடனிருந்தாலோ, மனம் சமநிலை பெற்று ஏகாக்ரம் அடைந்திருந்தாலோ, உண்மையிலே நீ யோக சாதனையில் முன்னேறிக்கொண்டிருப்பதாகவும், ஸத்வ குணம் விருத்தியடைகிறதாகவும் தெரிந்து கொள்வாயாக.

(அ) **சித்திகள் :—** ஒன்பது சித்திகளும், பதினெட்டு சாமான்ய சித்திகளும், எட்டு மஹாசித்திகளும் உள்ளன. எட்டுச் சித்திகள் ஆவன :- **அணிமா** (அணுப்போன்ற அளவு); **மஹிமா** (மஹத்தான அளவு); **கரிமா** (மிதமிஞ்சிய பருமன்); **லகிமா** (மிக மிக லேசு); **பிராப்தி** (ஆசைப்பட்ட எதையும் அடையப் பெறுவது); **பிராகாம்யம்** (இடைஞ்சல் இல்லாமல் இஷ்டம் நிறைவேறுதல்); **ஈசத்துவம்** (தெய்வீகத்துவம்); **வசித்துவம்** (ஒவ்வொன்றையும் அடக்கி யாளும் திறமை). ரித்தி என்பது சம்பத்து. சித்தியைக் காட்டிலும் கீழானது.

மனோ சித்திகளைப்பற்றி அதிகமாய் எண்ணமிடாதே. சித்திகளுடன் பெறுவதைக் காட்டிலும் எவ்வளவோ மஹத்தான ஜ்யோதி தரிசனமும் ஸாந்தியும் சித்திகள் இல்லாமலேயே பெறலாம். ஆகையால், திவ்ய திருஷ்டியும், சூக்ஷ்மமாய்க் காதால் கேட்டல் முதலிய அனுபவங்களும் பெறுவதால் பயனில்லை.

மனோ சக்திகளைப்பற்றி ஞானி ஒருவன் எப்போதும் கவலைப்படுவதில்லை. ஏனெனில், தினசரி வாழ்க்கையில் அவை அவனுக்குத் தேவைப்படவில்லை.

தியானம்.

"தியானம் நிர்விஷயம் மன:" மனமானது இன்ப நுகர்வுப் பொருள்களையும் அவற்றின் இன்ப அநுபவங்களையும்பற்றி நினையாமலிருக்கும்போது அதுதான் தியானம் ஆகும்.

இந்த உலகத்தில் இறைவன் தன்னை மறைத்துக் கொண்டு, (அரூபியாய்) தாமரை மலராகிய உனது இதயக் குகையில் அமர்ந்துள்ளான். ஈஸ்வரன் கண்ணால் காணமுடியாத நிலச்சுவான்தார். தூய உள்ளத்தோடு ஏகாக்ரம், தியானம் ஆகியவற்றின் மூலம் அவனைத் தேட வேண்டும். இது நிஜமானதோர் கண்ணும் பொத்தி விளையாட்டு.

தியானச் சாதனைகளுக்கு எல்லாம் சத்வகுணமாயிருத்தல் வேண்டும். தியானம் செய்வதற்கு அமையும் இடம் சத்வநிலையுள்ளதாயிருக்க வேண்டும். உணவு, உடை ஆகியவை சத்வம் நிறைந்தவையாயிருத்தல் வேண்டும். நண்பர்கள் சத்வ குணசீலர்களாய் இருக்கவேண்டும். சம்பாஷணை சத்வமயமாய் இருக்கவேண்டும். நீ கேட்கும் சப்தம் சத்வ நிலையில் இருக்கவேண்டும். உனது எண்ணம் சத்வம் நிரம்பியதாய் விளங்கவேண்டும். பாராயணமும் சத்வகுணமாய் அமைதல் வேண்டும். ஒவ்வொன்றும் சத்வநிலையில் பொருந்தவேண்டும். அப்பால்தான், சாதனையில், குறிப்பாகப் புது சாதகர்களுக்கு, நல்ல முன்னேற்றம் சாத்தியமாகும்.

தியானத்தின்போது மூளை வெப்பமடைகிறது. ஆகையால், உத்தரகாசி, ரிஷிகேஸ், லக்ஷ்மண்ஜூலா, காங்கல் (ஹரித்வார்) அல்லது பத்ரிநாராயண் ஆகியவை

போன்ற குளிர்ந்த சத்வ நிலையிலுள்ள புனித க்ஷேத்திரங்கள் தியானத்திற்குத் தேவையாகின்றன.

சாதனைக்குத் தகுந்த சக்தி வேண்டும்.

எளிய ஆனால் போஷாக்குத் தரக்கூடிய நல்ல சத்வ குண ஆகாரம் வேண்டும்.

உனக்கு வழி காட்டுவதற்கு நல்ல ஆத்மீய அனுபவ குரு வேண்டும்.

வாசிக்க நல்ல புத்தகங்கள் வேண்டும்.

உன்னிடத்தில் அசையாத வைராக்யமும், தீவிர முமுக்ஷுத்வமும், திடமான விவேகமும் இருத்தல் வேண்டும்.

பிரஹ்ம வஸ்து அல்லது பிரஹ்ம தத்வத்தை உணர்ந்து கொள்ள உன்னிடம் கூர்மையான, சூக்ஷ்ம, ஸாந்தமான, ஒருமுகப்பட்ட புத்தி இருக்க வேண்டும்.

ஆத்மீய சாதனைக்கு மேற்குறிக்கப்பட்ட அனுகூல மான சூழ்நிலைகள் அநேகருக்கு வாய்ப்பதில்லை. இக் காரணம்பற்றியேதான் அவர்கள் எவ்வித ஆத்மீய முன் னேற்றமும் பெறுவதில்லை.

உள்ளத்தில் சத்வகுணம் நிரம்பினால்தான் தியானம் சாத்யமாகும். வயிறு புடைக்கச் சாப்பிடக்கூடாது. உள்ளத்திற்கும் உணவுக்கும் இடையே அன்னியோன்னியத் தொடர்பு உண்டு. கனத்த உணவு பலத்த கேட்டை உண்டுபண்ணும். மத்தியானம் 11 மணிக்கு வயிறு நிறையச் சாப்பிடுங்கள். இரவில் அரை சேர் பாலைப் பருகுங்கள். தியானஞ் செய்பவர்களுக்கு இராச் சாப்பாடு இலேசாக இருக்க வேண்டும்.

ஆசனம் என்பது உண்மையில் மன நிலையைப் பொருத்தது. மானஸீக பத்ம அல்லது மானஸீக சித்த ஆசனத்தை

அமைக்க முயலுக. மனம் அலைந்துகொண்டே இருந்தால், ஒரே நிலையான உடலோ அல்லது ஒரே நிலையான ஸ்தூல ஆசனமோ உனக்கு அமையாது. மனமானது பிரஹ்மத்தில் பதிந்துவிடுமானால், சரீரம் தானாக ஒருநிலைப்பட்டு நிற்கும்.

இறைவனை இடையறாது சிந்தியுங்கள். உள்ளம் எப்போதும் இறைவனை நோக்கி இயங்கவேண்டும். சிவன் அல்லது ஹரியின் பாதாரவிந்தங்களுடன் உள்ளத்தை நேர்த்தியானதோர் பட்டு நூலைக்கொண்டு கட்டிவிடு. உள்ளத்தில் உலோகாயத எண்ணம் எதையும் நுழைய விடாதே. எந்தவிதமான ஸ்தூல அல்லது மானஸீக இன்பத்தைப்பற்றி நினைக்கவும் மனத்திற்கு இடம் கொடுக்காதே. இத்தகைய எண்ணங்களிலே மனம் திளைக்குமேயானால், சம்மட்டியால் நன்றாகப் புடைத்துவிடு. அப்பால் மனம் இறைவன்பால் நகரும். கங்கை கடலை நோக்கிச் சதா ஓடிக்கொண்டிருப்பதுபோல, இறைவனிடத்தில் எண்ணங்கள் இடையறாது பாய்ந்தோடவேண்டும். ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து இன்னொரு பாத்திரத்தில் தைலத்தை ஊற்றும்போது, அது தாரையாக, இடைவிடாமல் விழுவது போலவும், மணிகளை அடிக்கும்போது, அதன் இன்னிசையானது செவியில் ஓயாமல் ஓடும் நீரருவி வந்து பாய்வது போலவும், மனமானது கடவுள்பால் ஓயாமல் தொடர்ந்துபாயவேண்டும். தொடர்ந்து நடத்தும் சாதனையின் வாயிலாக, சத்வகுண மனத்திடமிருந்து சர்வேஸ்வரனை நாடி ஓயாத தெய்வீக வ்ருத்தி பிரவாகம் இருக்கவேண்டும்.

<u>“அசிந்தைவ பரம் த்யானம்” எதையும் சிந்திக்காமலிருத்தலே மிக மேலான தியான நிலை.</u>

—ஸ்ரீ சங்கராச்சார்யா.

நிதித்யாசனம் அல்லது தொடர்ந்த தீவிரமான தியானத்தில், சிந்தனை நின்றுவிடுகிறது. “அஹம் ப்ரஹ்

மாஸ்மி'' என்ற கோட்பாடே மிஞ்சுகிறது. இக் கோட்பாடுகூட விடப்படும்போது, நிர்விகல்ப சமாதி அல்லது சகஜ அத்வைத நிஷ்டை கைகூடும்.

மனிதன் சூக்ஷ்மத்தை வடிவங்களின் மூலம் கிரஹித்துக்கொள்ள முயலுகிருன். உள்ளம் தூய்மை பெற்ற பிறகு, சிரவணத்திஞலும், பிரஹ்ம சிந்தனையாலும், அத் தூய உள்ளத்தில் சூக்ஷ்ம உருவம் ஒன்று தோற்றமாகும். (ஆத்மீயச் சொற்பொழிவுகளையும், பரிசுத்தமான சாஸ்திரங்களையும் கேட்பதற்குச் சிரவணம் என்று பெயர்). இந்த சூக்ஷ்ம உருவம் பின்பு ஆழ்ந்த நிதித்தியாசனத்திலே கரைந்து விடுகிறது. எஞ்சியிருப்பது சின்மாத்திரை அல்லது கேவல அஸ்தி (தூய சத்துமாத்திரம்).

''மனத்தைப் பிரஹ்மஞகப் பாவித்து வழிபடவேண்டும்; இது அறிவு மயமான வணக்கம்''—இது உபாசஞ வாக்கியம். (சாந்தோக்ய உபநிஷதம் III-18.)

பிரத்தியக்ஷமாய் மனமே பிரஹ்மம் அல்லது கடவுள். மனமென்பது அசைவிலுள்ள கடவுளே ஆகும்.

மனத்தைச் சாதனமாகக் கொண்டு, பிரஹ்மனை அணுகுகிறபடியால், அதைப் பிரஹ்மஞகத் தியானிப்பது பொருத்தமுடையது.

ஆத்மீய ஞானத்தைப் புகட்டுகிற சாஸ்திரங்களை வாசிக்கிறவர்களும், அவற்றில் உற்சாகம் கொள்வோர்களும் அவற்றின் பலன்களைப் பெறுவதற்கு அவசரப்படலாகாது. ஆனுல் அவற்றை ஒழுங்காயும் படிப்படியாயும் தியானிக்கவும். இப்படிச் செய்தால் நாளடைவில் மனம் பக்குவமாகி இறுதியில் அந்தமில்லா ஆத்மாவை அடையும்.

ஓர் புத்தகத்தை நீ ஆழ்ந்த கருத்துடனும் சிரத்தையுடனும் வாசிக்கிறபோது, அதிலுள்ள கருத்துக்களில்

மனம் பதிவு கொள்ளும். இதே போலவே, பிரஹ்மனை நிர்க்குணமாகத் தியானிக்கிறபோது (நிர்க்குணம் = உருவ மற்ற தியானம்) ஒரே கருத்திலே அதாவது ஆத்மாவெனும் கருத்திலே மனம் பதியும்.

தக்கவாறு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட கருவி ஒன்று தியானத்திற்கு வேண்டும். அதுதான் மனம். அது அமைதியாயும், தெளிவாயும், தூய்மையாயும், நுட்பமாயும், கூர்மையாயும், நிலையாயும், ஓர்முகமாயும் இருத்தல் வேண்டும். பிரஹ்மன் நுட்பமாயும் தூய்மையாயும் இருக்கிறது. பிரஹ்மனை அணுகுவதற்கு உனக்கு நுட்பமான தூய்மையான மனம் தேவை.

ஏகாந்தமானதோர் இடத்திலே பத்மாசனம், சித்தாசனம் அல்லது சுகாசனம் போட்டுக்கொண்டு அமருவாயாக. எல்லா உணர்ச்சிகள், மனோயெழுச்சிகள், அதிர்ச்சிகள் ஆகியவற்றிலிருந்து உன்னை விடுவித்துக்கொள். புலன்களை அடக்கு. பொருள்களிலிருந்து மனத்தை உன்பால் இழுத்துக்கொள். இப்போது மனமானது அமைதியாயும், ஒருமுகமாயும், தூய்மையாயும், நுட்பமாயும் இருக்கும். பழக்கிய மனம்—பயிற்சி செய்யப்பட்ட இந்தக் கருவியின் உதவியைக் கொண்டு, அந்தமில்லா ஆத்மாவைத் தியானிப்பாயாக. வேறு எதைப்பற்றியும் சிந்திக்காதே.

பிரஹ்மாகார சிந்தனையைத் தொடர்ந்து மிருதுவாகப் பிரவாகமெடுக்கவிடு. அன்னிய அல்லது உலோகாயத எண்ணங்களை மெள்ள வெளியேற்று. ''ஓம்'' அல்லது ''அஹம்பிரஹ்மாஸ்மி'' என்று மானசீகமாய் ஓயாமல் ஜபித்துக்கொண்டு, பிரஹ்மாகார வ்ருத்தியை நிலைநிறுத்த முயலுவாயாக. சர்வ வியாபகச் சிந்தனை, ஜோதி மயமான கடலைப்பற்றிய சிந்தனை, சர்வஞானச் சிந்தனை, சர்வ ஆனந்தமயமான சிந்தனை ஆகியவை ஓம் எனும் மனோஜபத்தைத் தொடர்ந்திருக்க வேண்டும். மனம் அலையுமானால், 3½ மாத்திரைகளோடு கூடிய தீர்க்க

<u>பிரணவத்தை வாய்விட்டுச் சொல்லு. இந்த உபாயம் விக்ஷேபத்தையும் இதர எல்லாத் தடைகளையும் அகற்றி விடும்.</u>

நீண்ட கடினமான அலுவலுக்குப் பிறகு மனம் களைத்துப்போகிறது. ஆகையால், அது ஆத்மாவாய் இருக்க முடியாது. அனந்த சக்திகளுக்கெல்லாம் ஆத்மா ஓர் களஞ்சியம். ஆத்மாவிற்கு மனம் வெறும் கருவி. அதைத் தக்கமுறையில் பயிற்றுவிக்க வேண்டும். கவாத்து, தேகப்பயிற்சிகள் இவை மூலமாய் உடலை நீ வலுப்படுத்துகிறாய். அதுபோல, அப்பியாசம், ஒழுக்கம் முதலியவற்றால் மனத்தை நீ பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

"<u>ஓம் என்பது வில். மனம் ஓர் அம்பு. பிரஹ்மன் என்பது அடிக்கக்கூடியதோர் குறி.</u> எவனுடைய எண்ணங்கள் ஏகாக்ரம் பெறுகின்றனவோ, அவனால் பிரஹ்மன் குறிவைத்தடிக்கப்படுகிறான். பிறகு அவன் ப்ரஹ்மனைப் போல, அதே இயல்பாய் (தன்மயமாய்) ஆகிவிடுகிறான்—குறியைக் குத்தின அம்பானது குறிமயமாய் ஆவதே போல."

—முண்டக உபநிஷதம் II-ii-4.

தியான யோகத்தைச் சாதிக்கவேண்டுமானால், மனோ ஏகாக்ரத்தின் மூலமாய் இறைவனைச் சாக்ஷாத்கரிக்க வேண்டுமென்று நீ விரும்பினால், எல்லாவிதமான சரீர உழைப்புக்களையும் ஐந்தாறு வருஷங்கள் பரிபூரணமாய் நிறுத்திவைக்க வேண்டும்; ஆசாபாசங்களை தாக்ஷண்யமில்லாமல் அறுத்தெறிதல் வேண்டும். செய்தித்தாள் வாசித்தல், நண்பர்களோடும் உறவினர்களோடும் கடிதப் போக்கு வரவு வைத்துக்கொள்ளல்—இவற்றைப் பூரணமாய் நிறுத்தவேண்டும். ஏனெனில் இவை யாவும் மனச் சஞ்சலத்தை உண்டுபண்ணி; உலக எண்ணத்தை வலுப் படுத்தும். ஐந்தாறு வருஷகாலம் ஏகாந்த வாசம் புரிவது இன்றியமையாதது.

"நான்" என்பதன் நிமித்தம் மனம் இருக்கிறது. மனத்தின் பொருட்டு "நான்" என்ற கோட்பாடு உள்ளது. "நான்" என்பது மனத்தின்கண் உள்ளதோர் கொள்கை. மனமும் "நானும்" அனன்னியமாய் உள்ளன. "நான்" மறைந்தால், மனம்கூட மறையும். மனம் மறைந்தால், "நான்" மறையும். தத்வ ஞானத்தால் மனத்தை நாசஞ்செய். **அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி** எனும் பாவனையால், "நான்" என்பதை நாசஞ் செய்வாயாக. இடையருத ஆழ்ந்த நிதித்தியாசனத்தாலும் இது கைகூடும். மனம் மறைந்தால் அல்லது எண்ணங்கள் நின்று விட்டால், நாம ரூபம் என்பது நாசமாகி இலட்சியம் பூர்த்தியாகும்.

தியானத்திற்கு இடையூறுகள்

தியானத்திற்கு இடையூறுகள் வெளியிலிருந்து அல்ல, உள்ளிருந்தேதான் கிளம்புகின்றன. மனத்தைத் தக்கபடி பயிற்சி செய்வாயாக.

வாசனைத் திரவியங்கள், மிருதுவான படுக்கைகள், நாவல்களை வாசித்தல், நாடகங்கள், நாடகசாலைகள், சினிமாக்கள், கீழ்மையான சங்கீதம், நாட்டியம், புஷ்பங்கள், ஸ்திரீகளின் சகவாசம், ரஜஸ் உண்டுபண்ணும் ஆகாரம்—இவையெல்லாம் காமவிகாரங்களைத் தூண்டி விடுகின்றன; மனத்தைக் குழப்பிவிடுகின்றன. அதிகமான உப்பும், அதிகமான மிளகாய்களும், அதிகமான இனிப்புப் பதார்த்தங்களும் மிகுதியான தாகத்தைக் கிளப்பி மனத்தைக் குழப்புகின்றன. மிதமிஞ்சி உலகத்தார்களோடு வைத்துக்கொள்ளும் இணக்கமும் தியானத்தின்போது மனத்தைக் கலக்கிவிடுகின்றன.

தூக்கம், விக்ஷேபம் (ஒரு பொருளிடத்திலிருந்து மற்றொரு பொருளுக்கு ஊசலாடல்), சிற்றின்ப நினைவு, மறைந்துள்ள வாஸனைகள் ரஸஸ்வாதம் (சவிகல்ப சமாதியிலிருந்து அடையும் ஆனந்தம்) இவை யாவும் தியானத்

தைத் தடைப்படுத்தும் இனங்கள். சவிகல்ப சமாதியிலிருந்து பெறும் ஆனந்தமும் ஓர் இடையூறு. ஏனெனில் அது நிர்விகல்ப சமாதியில் நீ புகுவதைத் தடுக்கிறது. அது பொய்த் திருப்தியை உண்டுபண்ணுகிறது. தொடர்ந்து சாதனை செய்வதை நிறுத்திவிடுகிறது. இந்த நான்கு தடைகளிலிருந்து மனம் விடுவிக்கப்படவேண்டும். அப்புறம்தான், தூய அத்வைத நிர்விகல்ப சமாதியில் நுழைவாய். விசாரணையும் பிரஹ்ம பாவனையும் இம்மஹத்தான நிலையை அடைவதற்கு உற்ற உதவிகளே.

காஸாயம் என்பது சிற்றின்ப போகத்திலிருந்து மனத்தில் உண்டாகும் சூக்ஷ்ம சக்தி. அது வருங்காலத்தில் பலனளிக்கவும் சமாதியினின்று மனத்தைத் திருப்பவும் முடியும். தியானத்திற்குக் கொடிய இடையூறு இதுதான். இது சமாதி நிஷ்டையில் நுழையவிடாமல் சாதகனைத் தடைப்படுத்துகிறது. அனுபவித்த இன்பங்களின் சூக்ஷ்மமான ஞாபகத்தைத் தூண்டுகிறது. அது மறைந்துள்ள வாஸனை. இதிலிருந்து சம்ஸ்கார வாஸனை உற்பத்தியாகிறது. சம்ஸ்காரம் காரணம்—வாஸனை காரியம். இது ஓர் வகை மலம். (மனத்தின் மாசு).

காஸாயம் என்பது வர்ணமிடுதலாம். ராகம், த்வேஷம், மோஹம் ஆகியவை மனசை வர்ணமிடுதலாம்—காஸாயம் செய்தலாம். காஸாயம் எனும் இக் கொடிய நோயைப் போக்குவதற்குச் சக்திவாய்ந்த மருந்து இடையறாத விசாரணையும் பிரஹ்ம பாவனையுமே ஆகும்.

மனம் ஆகாயக் கோட்டைகளைக் கட்டுகிறது. இதை சம்ஸ்கிருதத்தில் "மனோரதம்" என்பார்கள். தியானத்திற்கு இது ஓர் அபாயகரமான இடையூறு. விசாரத்தினால் இது நிறுத்தப்படவேண்டும்.

விஷயாதிகளிலிருந்து வைராக்யம், உபரதி மூலமாய் மனத்தை இழுத்துக் கொண்டானபிறகு, தூங்குவதற்கோ மனோராஜ்யம் செய்வதற்கோ அதை அனுமதிக்காதே.

இவை இரண்டும் தியானத்திற்கு இடையூறுகளாம். மனத்தை ஏகாக்ரப்படுத்தி பிரம்மன் எனும் ஸ்வரூபத்தில் நிலேத்திருக்கச் செய்வாயாக. இப்போது பிரஹ்மாகார வ்ருத்தி உதயமாகும். பிரஹ்ம ஞானத்தோடு சேர்ந்தால் இது அவித்தையை அழிக்கவல்லது. தைலதாரையாக பிரஹ்மாகார வ்ருத்தியை ஒழுங்காகப் பாயவிடு. இப்போது நிரதிசயானந்தம் பெருக்கெடுத்து ஓடும். இந்நிலேயில் பிரபஞ்சம் முழுதும் சச்சிதானந்தமாகத்தானே தோற்றமாகும். இத்த எண்ணம் கூட மாண்டு போகும். நீ பிறகு ஸஹஜானந்த நிலேயில் புகுவாய். இதுவே அத்வைத அவஸ்தாரூப ஸமாதி.

உக்கிரமான உணர்ச்சிகள் தியானத்தை நிலேகுலேக்கும். புத்தியில் மறைந்துள்ள எல்லா உக்கிரமான உணர்ச்சிகளே புத்தியாலும் இச்சா சக்தியாலும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

காம உணர்ச்சியும், உன்னத நிலேயை அடைய வேண்டுமென்கிற பேராசையும் தியானத்தைக் கெடுக்கிற இரண்டு பெரிய மூல அம்சங்கள். இவை பெரும் போராட்டத்தை உண்டுபண்ணும். சாதகர்களே மீண்டும் மீண்டும் தாக்கும். சிலசமயம் நலிந்தவை போன்று இவை தென்படும். அடிக்கடி புத்துயிர் பெற்றுவிடும். விசாரம், விவேகம் ஆகிய மாபெரும் பிரயத்தனங்களால் நிர்மூலமாக்கப்பட வேண்டும்.

தந்திரம், ஆலஸ்யம், ஸ்தப்தத்தா ஆகியவை தியானத்தைக் கலக்குகிற இதர அம்சங்களாம். ஸ்தப்தத்தா என்பது அச்சம், ஆச்சரியம், மனேசஞ்சலம், மனேவியாகூலம் ஆகியவற்றிலிருந்து கிளம்புகிற மயக்க நிலேயே ஆகும்.

இலேசான ஸத்துவ ஆகாரத்தாலும் பிராணுயாமம், சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், மயூராசனம் ஆகிய ஆசனங்களாலும் தந்திரமும் ஆலஸ்யமும் களேந்தெறியலாம்.

தொந்திரவுபடுத்துகிற காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து அவைகளை ஒழித்துக்கட்டு. உன் மனம் வெறுக்கிறவர்களின் சங்காத்தத்தையே விட்டுவிடு. தர்க்கிக்காதே. எதையும் தடுத்துப்பேசாதே. மனபரிபாகமடையாதவர்களையும் நியாயமற்றவர்களையும் அறிவுறுத்தித் திருப்திப்படுத்தப் பிரயத்தனம் செய்யாதே. சிறிதே பேசு. மௌனம் அனுஷ்டிப்பாயாக. தனித்து ஜீவி. இவ்வாருக, எல்லாவிதமான மனேவெழுச்சிகளையும் அகற்ற முடியும். சத்சங்கத்தில் இடைவிடாமல் கலந்து கொள். யோகவாசிஷ்டம், உபநிஷதங்கள் முதலிய உயரிய நூல்களைக் கற்றறிந்து கொள்வாயாக. பிரஹ்மபாவனையைக் கைக்கொள். ஓம் எனும் பிரணவத்தை அர்த்தத்துடனும் உணர்ச்சியுடனும் ஜபிப்பாயாக. அதைரியப்படுத்தி, வியாகுலமூட்டும் உணர்ச்சிகள் எல்லாம் கரைந்து மறைந்து போகும்.

துஷ்நிம்பூத அவஸ்தை என்பது மனத்தின் ஓர் அமைதியான நிலை. அப்போது மனத்திடம் பொருள்கள்மீது பற்றுதலோ வெறுப்போ சிறிது காலம்வரை இருப்பதில்லை. இது ஜாக்ரதாவஸ்தையில் நிகழுவது. இது மனத்தின் நடுநிலைமையான சுபாவம். தியானத்திற்கு இது ஓர் தடையாகும். இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அஞ்ஞான சாதகர்கள் இந்நிலையை சமாதி என்று தவருகக் கொண்டு விடுகிருர்கள்.

மனேலயம்.

"இவ்வுலகத்திலிருந்து மனிதன் வெளியேறினல், அவனுடைய வாக்கு மனத்தில் லயம் ஆகிறது; மனம் பிராணனில் கலந்துவிடுகிறது; பிராணனே அக்கினியில் லயமாகிறது; அக்கினியோ பரப்பிரம்மனிடம் ஐக்கியப் படுகிறது."

— சந்தோக்ய உபநிஷதம்.

மனமானது புத்தியில் லயமாகிறது. தனிப்பட்டவரின் புத்தியானது சர்வ வியாபகமான புத்தியில் கலந்து விடு

கிறது. சர்வ வியாபகமான புத்தி அவ்யக்தத்தில் ஐக்கிய மாகிறது. அவ்யக்தம் பிரஹ்மனில் லயமாகிறது. மன மெனும் அந்தக்கரணத்தின் லயச்சிந்தனை இதுவே ஆகும்.

சாம்பவி முத்திரை, ப்ருகூடி திருஷ்டி (இரண்டு புருவங் களின் மத்தியிலுள்ள ஸ்தானத்தை உற்றுப் பார்த்தல்), நாசிகாக்ர திருஷ்டி (நாசி முனையை இடையருது உற்று நோக்குதல்), நாதானுசந்தானம் (செவியில் பல நாதங் களைக் கேட்டல்)—இவை யாவும் லய யோகத்தைச் சார்ந்த வையே. இத்தகைய சாதனங்களில், மனமானது விரை வில் லயமடைகிறது. அதி சீக்கிரத்தில் உண்மணி நிலை ஏற்படுகிறது. லயயோகிகளின் உண்மணி அவஸ்தை யானது பக்தர்களின் பாவ சமாதியை ஒத்திருக்கிறது. சாம்பவி முத்திரையில், கண்கள் திறந்திருக்கும்; ஆனல் மனமானது லக்ஷியத்தில் பதிந்திருக்கும். புறப் பொருள் களைக் கண்கள் பார்க்கமாட்டா.

மனமும் புலன்களும் நலிந்துபோய் இறுதியில் கட்டுக் கடங்கி விடுமானல் கர்மேந்திரிய — வியாபாரம் நின்று விடுகிறது. அந்தக்கரணம், புலன்கள் ஆகியவற்றின் பல தரப்பட்ட செயல்களுக்குக் கர்மேந்திரிய வியாபாரம் என்று பெயர். நான் எனும் ஜீவத்வ உணர்வு மறைந்து போய், பிரமத்வ நிலை உண்டாகிறது. அதுதான் கேவல அஸ்தி என்பது.

மனோலயத்தில் மனமானது மீண்டும் எழுவதற்கு இட முண்டு. மனோ நாசத்திலோ, மனம் மீண்டும் எழாது இறந்துபட்டுப்போகிறது. ஞானப் பேற்றிற்கு மனோலயம் போதாது. பிரஹ்ம ஞானம் பெறுவதற்கு மனோநாசம் இன்றியமையாதது. ஆசைகளும் உணர்ச்சிகளும் கொண்ட மனத்தின் ஓர் நிலை—பேதங்கள் அல்லாத இடத் தில் பேதங்களைக் காண்கிற மனத்தின் மற்றோர் நிலை— தேகமே ஆத்மாவென்று பாவிக்கிற மனோநிலை. இந்த நிலைகள் யாவும் மரணமடைவதற்குத்தான் மனோ நாசம் என்று பெயர். மனோ நாசமானது உண்மையில் அகண்டா

கார ஞானத்திற்கு விதையாகி விடுகிறது. நித்திரையிலே மனோலயம் ஏற்படுகிறது. அப்போது மனமானது மூல அவித்தையில் அடங்கிக் கிடக்கிறது.

மனோ நாசம்

மாயையானது எல்லோரையும் கஷ்டங்களில் உள்ளாக்கித் துன்புறுத்துகிறது. மாயை எனும் இந்த மஹத்தான அபாயத்தை நீக்குவதற்குச் சிறந்த சாதனம் மனோ நாசமேயாகும். மனோநாசத்தாலே, ஆத்ம சூரியன் உதயமாகிறான்.

மனோநாசம் இரண்டு வகைப்படும். (1) **ஸ்வரூப மனோநாசம்:-** ஜீவன் முக்தர்களைப் போல, மனத்தின் ஸ்வரூபத்தை அழித்துவிடுதல். (2) **அரூப மனோநாசம்:-** தங்கள் ஸ்தூல தேகங்களை விட்டுப் பிரிகிறபோது **விதேஹ முக்தர்களைப்** போல உருவம் அற்ற மனத்தையே அழித்து விடுதல். முதலாவது வகை உருவத்துடன் கூடிய மனத்தை நாசம் செய்வது. இரண்டாவது வகை உருவம் அற்ற மனத்தை நாசம் செய்வது.

மனக்ஷயம் ஏற்படுத்துவதற்கு ஐந்து வழிகள் உண்டு. யோக வழிகள் இரண்டு. ஞான வழிகள் மூன்று. (1) எண்ணம் ஒன்று எழுகிறபோது, ''நேதி, நேதி'' என்று உனக்குள் சொல்லிக்கொள். நேதி = இந்த எண்ணம் அல்ல. ''எனக்கு இந்த எண்ணம் வேண்டாம்'' என்று பொருள். (2) **பிரதிபக்ஷ பாவனை.** பகைக்கு அன்பும், அச்சத்திற்கு தைரியமும் இப்படியாக நேர் எதிரான கருத்தைப் புகுத்தல். (3) **பிரஹ்ம பாவனையைக்** கைக்கொள். எல்லாச் சங்கல்பங்களும் இறந்து போகும். (4) மனதிற்கு நீ ஓர் சாக்ஷியாக இரு. உதாசீனமாய் இரு. (5) 'நான் யார்?' என்ற வினவை இடையறாது கேட்டு விசாரணை செய். எல்லா எண்ணங்களும் இறந்து போகும். நேதி, நேதி என்ற வழி, பிரதிபக்ஷ பாவனை என்ற வழி ஆகிய இரண்டைக் காட்டிலும் கடைசியில் கூறப்பட்ட வழி மிகவும் சுலபமானது, மிகவும் பயன் தரத்தக்கது.

சங்கல்பம், காமம், பற்று, கோபம், அஹங்காரம், மனம் ஆகிய ஆறு செங்கல்களும் ஜீவன் எனும் கோட்டையினுடையவை. ஜீவன் எனும் பண்பாட்டுருவத்தை நிலை நாட்டுகிற சங்கிலிக்கு அவை ஆறு வளையங்களாக அமைகின்றன. ஒரு செங்கல் அல்லது ஒரு வளையம் நாசமானால் அது கோட்டை பூராவையும் அல்லது சங்கிலி முழுமையும் நிர்மூலமாக்கும்.

ஆகையால் மனசு என்ற வெறும் மரத்தினுடைய சங்கல்பம் என்ற கிளைகளைத் தினந்தோறும் வெட்டி வீழ்த்துவாயாக. இறுதியில் மனசு என்ற மரத்தை வேரோடு பூரணமாகத் தொலைத்துவிடு. கிளைகளை வெட்டி எறிதல் என்பது இரண்டாவது முயற்சி. ''நான்'' என்கிற அஹங்காரத்தைக் களைவதன் மூலம் **மன—மரத்தைப்** பாழ்படுத்துவதே பிரதான காரியம். எனவே நன்னெறி வாயிலாக நடத்தும் சத்கருமங்களின் மூலமாய், மனமாகிய மரத்திற்கு வேராய் அமைந்துள்ள 'நான்' எனும் கோட்பாட்டைச் சிதைப்பதனால் அப்புறம் அது மீண்டும் தளிர்க்காது. வாஸனைகளை அழிப்பதன் மூலமாக மனோநாசம் வந்து அமைகிறது.

வைராக்யத்தாலும், தியாகத்தாலும் மனதை நீ மெலிய வைக்க வேண்டும். மெலிய வைக்கிற முறைகளின் வாயிலாக, மனம் நூலிழை போன்று நலிந்து போகிறது. <u>இதற்குத் தனுமனசு என்று பெயர் வழங்கப்படுகிறது</u>.

'நான்' என்ற கோட்பாடு அபிமானம் என்பது. அதிகாரம், உடைமைகள், திரவியம், கல்வியறிவு ஆகியவை இந்த அபிமானத்தை வலுப்படுத்துகின்றன.

ஹடயோக முறையில் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தலினாலோ அல்லது ராஜயோக முறையில் மனம் மாறுதலடைவதைத் தடுத்தலினாலோ, மனத்தை நசுக்கிவிடலாம். பதஞ்சலி மகரிஷியால் ராஜயோக முறைகள் வெளியாயின. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் என்பது சுவாசத்தை நிறுத்தி

விடுதலுக்கு வழிகோலுகிறது; சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் என்பது மனத்தை நிறுத்திவிடுவதற்குத் துணைபுரிகிறது; ஏனெனில் சுவாசமாகிய பிராணனும் மனமும் ஒரே தொடர்பு கொண்டுள்ளன. தியானத்தின்போது, சுவாசம் விடுதல் மெதுவாக நடக்கிறது. தியானம் பழகுகிற சாதகர்களுக்கு இந்த உண்மை புலனாகும். இதனாலே, மனம் ஏகாக்ரம் பெறும்போது, பிராணன் எவ்வித பிரயத்தனமுமின்றி தானாகவே நின்றுவிடுகிறது என்பதை அறிகிறோம்.

பிராணாயாமம் மனோ நாசத்தை உண்டுபண்ணமாட்டாது. தற்காலிகமாக வ்ருத்திகள் ஸாந்தப்படுகின்றன.

நமது ஹிதயத்தில் எழும் பரமாத்மாவைப்பற்றிய இடைவிடாத தூய எண்ணம் இயற்கையான கும்பகத்தை உண்டுபண்ணி, முனிவர்கள் விரும்புகிற இறுதியான நிலை —இதயத்தில் மனம் லயமாகி விடுதல் என்ற நிலையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. மனோலயம்தானே நித்தியானந்தம்—மோக்ஷம்

நேரடியான ஆத்ம தரிசனத்தினாலே, மனம் நசிந்து போய் அந்தமில்லாத ஆனந்தம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. அத்தகைய தரிசனத்திலே, காண்பவன், காட்சி, காணப்படும் பொருள் ஆகிய மூன்றும் ஒன்றாகிவிடுகின்றன.

ஒரு வாழ்க்கையின் தர்மத்தைப்பற்றி மாத்திரம் உட்கார்ந்து நீ நினைக்கும்போது, அந்த ஒரு வாழ்க்கையினாலே உயிர்ப்பிக்கப் பெற்ற மனம் சிந்தனை செய்யும் செயலில் புகுத்தப்படுவதையும், பூரணமாயுள்ளது. இறைவனாகவும் அப்பூரணத்தின் ஓர் அம்சம் மனமாகவும் காட்சியளிப்பதையும் நீ உணருவாய். அப்பால், மனமானது தனித்த வியக்தியாக இல்லாமல் மறைந்து போவதன்றி, அதன் முடிவாக, உள்ளமும் உடலும் ஸ்தூல ரீதியிலே மறைந்து போகும். இறுதியில் மிஞ்சுவது இறைவனே. அந்த நிலை வார்த்தைகளினால் வர்ணிக்கப் படாத நிலை.

'நான்' என்னும் தத்துவத்தின் இயல்பைப்பற்றிய விசாரணை பண்ணும் பிரஹ்மக் ஞானம் மனத்தை அழித்து விடுகிற அக்கினியாகும். ஸ்ரீமத் பகவத்கீதையில் IV அதிகாரத்தில் 37-வது ஸ்லோகத்தின் பொருள் ''ஞான அக்கினியானது எல்லாக் கருமங்களையும் பொய்யான 'நான்' என்பதையும் பஸ்மீகாரப்படுத்தி விடுகின்றது''. அந்த ஞாநுக்கினியே இங்கே குறிக்கப்படுவது.

கண் இமைக்கும்பொழுதிலே, உலகத்தைச் சிருஷ்டிக்கிற அல்லது அழித்துவிடுகிற சக்தி மனத்திற்கு உண்டு. ஆகையால், ஆத்மாவைக் கொல்லுகிற இந்த மனத்தைக் கொல்லுவாயாக. சூட்சுமமான, மறைவுபட்ட ஆசைகளுக்கு வாஸனைகள் என்று பெயர். வாஸனைகளை அழிப்பதன் மூலமோ, பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தலின் மூலமோ அல்லது மஹா வாக்கிய சிந்தனையும் பிரஹ்ம விசாரமும் செய்வதன் மூலமோ மனத்தைக் கொல்லுவாயாக.

புனிதமான புருஷர்களோடு ஸத் ஸங்கம் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளல், ஆத்மஞானத்தைப் போதிக்கிற நூல்களைப் படித்தல் இவற்றினால் ஓர் சக்தி பிறக்கும். இச் சக்தியினாலே அஞ்ஞானமாகிய இந்த மனத்தை நிர்மூலப் படுத்துவாயாக. யோக வாசிஷ்டம், உபநிஷதங்கள், பிரஹ்மசூத்திரம், ஆத்ம புராணம், சர்வ வேதாந்த சித்தாந்த சங்கிரஹம், ஸ்ரீ சங்கராச்சாரிய சுவாமிகள் திருவாய் மலர்ந்தருளிய அபரோக்ஷானுபூதி முதலிய நூல்கள் யாவும் ஆத்ம ஞானத்தைப் புகட்டுவன.

மனத்தை அடக்குதல்.

''மனோஜய ஏவ மஹாஜய'' மனத்தை அடக்கி வெற்றிகொள்வது மஹா வெற்றி. ''மனஜீதா, ஜகஜீதா'' என்கிறது ஓர் ஹிந்தி பழமொழி. இதன் பொருள் ''மனத்தை அடக்கி நீ வெற்றி கண்டால், உலகத்தை அடக்கி வெற்றியடைந்தவனாவாய்'' என்பது.

இந்தப் பக்கத்தில் ஜடம் இருக்கிறது. மற்ற பக்கத்தில் தூய சைதன்யம் இருக்கிறது. இந்த இரண்டுக்கும் நடுவே ஓர் பாலமாக மனமானது உருவெடுக்கிறது. பாலத்தைக் கடந்துபோ (அதாவது மனத்தை அடக்கு). பிரஹ்மனை நீ அடையப் பெறுவாய்.

ஆசைகளை ஒழித்தல், அஹங்காரத்தைத் தொலைத்தல், சங்கல்பத்தை நசித்தல்—இவை யாவும் மனத்தை அடக்குவதற்குரிய உபாயங்கள்.

கோட்டையினின்று வெளிப்படுகிற போர் வீரர்களை ஒவ்வொருவராகக் கொல்லு. இறுதியிலே, கோட்டையை நீ கைவசப்படுத்திக் கொள்வாய். அதுபோலவே, உள்ளத்திலே உருவெடுக்கிற எண்ணங்களை ஒவ்வொன்றாக ஒழிப்பாயாக, முடிவிலே நீ உள்ளத்தை அடக்கி ஜயித்தவனாவாய்.

இடையறாது இறைவனைப்பற்றிச் சிந்திப்பாய். நீ வெகு இலகுவில் மனத்தை அடக்கி விடக்கூடும்.

பிராணனை அடக்குதலுக்குப் பிராண நிரோதம் என்று பெயர். ஸங்கத்தைத் துறத்தலுக்கு ஸங்கத் தியாகம் என்று பெயர். உலகத்தைத் துறத்தல் என்பது அல்ல; உலகத்திலுள்ள பொருள்களின்மீது உண்டாகிற ஆசையை அல்லது கவர்ச்சியைத் தியாகம் செய்தல் என்பதுதான் கருத்து. மனத்தை அடக்கவேண்டுமானால், இந்த இரண்டும் பிரதானமானவை :- பிராண நிரோதம், ஸங்கத் தியாகம்.

சங்கல்ப விகல்பத்திற்குக் காரணம் மனம். ஆதலால் அதை அடக்கு. அதைக்கட்டு. மனத்தைக் கட்டுவதற்குக் கும்பகம் இன்றியமையாதது. மூச்சை உள்ளே இழுத்தலுக்குப் பூரகம் என்றும், அதை நிறுத்தலுக்குக் கும்பகம் என்றும், அதை வெளிப்படுத்தலுக்கு ரேசகம் என்றும் பெயர். இவற்றை நேர்மையுடனும் முறையுட

னும் பயின்றுவா. ஒழுங்கான ஆகார நியதிகளினுலும் நடத்தையினுலும் கும்பகம் பண்ணும் காலத்தை நீடிக்கச் செய்யலாம். மனம் ஏகாக்ரம் அடையும். இது ஹடயோக முறை. நன்கு பயின்று அநுபவசாலியான ஓர் யோகியின் முன்னிலேயில் இருந்து கும்பகத்தைக் கற்றுப் பழகிவர வேண்டும்.

உன்னுடைய ஆசைகளேப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளப் பிரயத்தனப்படாதே மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இது ஓர் வழியாகும்.

சமம், தமம் ஆகிய பயிற்சிகளின் மூலமாய் மனுேவ மைதியைப் பெறலாம். மனத்தைப் புறத்தே செல்ல விடாது கட்டுப்படுத்தலுக்குச் சமம் என்று பெயர். விவேகத்தினுல் அடையப் பெறும் வாஸனுத் தியாகமே தமம் என்பது.

உள்ளத்திலே அமைதி குடிகொண்டு எல்லா இன்பங்களின்மீது பற்றின்மை வகித்து, சக்தி வாய்ந்த இந்திரியங்கள் அந்தர்முகமாய்த் திரும்பி, உள்ளத்தின் அஞ்ஞானம் அழிந்துபட்டால், அப்போது மாத்திரமே, ரோஜாவைப்போலச் சிவந்த நீரானது முற்றிலும் வெண்மையான துணியில் சாயமேறுவதுபோல், அறிவுள்ள குருவினுடைய கண்ணியமான உபதேசங்கள் சிஷ்யனுடைய மனத்தில் தெளிவாகப் பரவிப் பதியும்.

பிரஹ்ம விசாரணே, பிராணுயாமம், ஜபம் ஆகியவற்றின் மூலம் மனத்தை முற்றிலும் கட்டுப்படுத்தக்கூடும். இதர வழிகள் பலவும் இவற்றிற்குத் துணே செய்யும்.

பிராணுயாமம் அல்லது சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் எனும் பயிற்சியானது மனுேவேகத்தைத் தடுத்து, சிந்தனே புரிதலின் அளவைக் குறைத்துவிடுகிறது. மனத்திலிருந்து ரஜஸ், தமஸ் ஆகிய மலினங்களே அது வெளியேற்றுகிறது.

மனம் கட்டுக்கடங்குமானல், நீங்கள் அரண்மனையில் இருந்தாலும், ஹிருஷிகேஸிற்குப் பதிஞன்கு மைல்களுக்கு அப்பாலுள்ள வசிஷ்டகுகையில் இருந்தாலும், தீவிரமான வியவகாரங்களில் ஈடுபட்டாலும் அல்லது மௌனமாக அமர்ந்திருந்தாலும் எவ்விதமான மாறுதலும் கிடையாது. ஸ்வாமி இராமதீர்த்தர் வசிஷ்டகுகையில் வாழ்ந்து வந்தவர்.

மனத்தைக் கட்டுக்கடக்கிவிட்டால், உடல்மீது பரிபூரண கட்டுப்பாடு அமைந்தாகிவிடும். உள்ளத்தினுடைய நிழலேதான் உடல். உள்ளத்தின் விளக்கத்திற்காக உள்ளத்திஞல் உருவாக்கப்பட்ட அச்சு உடல் ஆகும். உள்ளத்தை ஜயித்துவிட்டால், உடல் உங்களுக்கு அடிமை ஆகும்.

மனே நிரோதத்தில் (கட்டுக்கடங்கிய மனத்தில்) எண்ணம் அல்லது வ்ருத்தி என்பது கிடையாது. ஆஞல், அங்கே வ்ருத்தி வெறுமையாக இருக்கும். சம்ஸ்காரங்கள் அழிந்துபடவோ அல்லது பொசிக்கப்படவோ இல்லை.

உள்ளத்தை ஜயித்தவன் உண்மையிலே ஓர் அதிபதியும் மகாராஜனும் ஆவான். ஆசைகளையும், உணர்ச்சிகளையும், உள்ளத்தையும் அடக்கி வெற்றி கண்டவனே பெரிய பணக்காரன்.

சமாதி.

மனம் தியானத்திற்குரியதோர் பொருளில் பூரணமாய் லயிக்கும்போது சமாதி என்று பெயர். மனம் தியானத்திற்கேற்ற பொருளே ஆகிவிடுகிறது. தியானிக்கிறவனும் தியானிக்கப்படுபொருளும், நினைக்கிறவனும் நினைவும், வழிபடுகிறவனும் வழிபடு தெய்வமும் ஒன்ருக ஐக்கியம் அடைகின்ருர்கள். மனம் தனது உணர்வை இழந்து, தியானிக்கப்பெறும் பொருளாகவே மாறிவிடுகிறது.

பொருள்களிடமிருந்து மனமானது இழுக்கப்பட்டு, ஆழ்ந்த சிந்தனை நிலைக்கும்போது, போக்த்ருத்வ உணர்வு மறைந்து, சவிதர்க சமாதி தொடங்குகிறது. அனுமானம், கூறுபாடு, தொகுப்பு, ஆராய்வு, வீண் தர்க்கம் ஆகியவை எழுகின்றன. இது நியாயக் கோவையுடன் கூடிய சமாதி. இப்போது தீய எண்ணங்கள் நுழையமாட்டா. மனம் ஸத்வநிலையில் உள்ளது.

ஆழ்ந்த தியானம் இறைவனுடன் ஒன்றுகிற சமாதிக்கு வழி காட்டுகிறது. சுய உணர்வு இழந்ததாய் மனம் தியானிக்கப்படும் பொருளில் லயமாகிறது. மனமானது ஆத்மாவினால் அல்லது இறைவனால் நிறையப்பெறுகிறது. தியானிக்கும்போது, மனத்தில் உருவாகிற மூன்று அம்சங்களைக் கவனியுங்கள். தியானம், நிறைவு, லயம் என்பவைகளே. சமாதி நிலையில் தியானமும் தியானிக்கிறவனும் இல்லை. த்ரிபுடி மறைகிறது. தியானிக்கிறவன் தனது பண்பாட்டுருவத்தை இறைவனாகிய கடலில் கரைத்து மூழ்கி மறைந்துவிடுகிறான் — அவன் இறைவனுடைய வெறும் கருவியாகிற பரியந்தம். அவனுடைய வாய் திறந்தவுடன், நேரடியான சகஜ ஞானத்தின் வாயிலாக, எவ்வித யத்தனமும் முன்யோசனையுமின்றி, அது இறைவனுடைய வார்த்தைகளையே பேசுகிறது; அவன் தலை தூக்கியவுடன், இறைவன் ஓர் அதிசயத்தை நிகழ்த்த தலைவழி இறங்குகிறார்.

சமாதியின்போது, பார்த்தல் அல்லது கேட்டல் இல்லை. சரீர அல்லது மனோ உணர்வு கிடையாது. ஆத்மீய உணர்வு மாத்திரமே உண்டு. அப்போது சத்து மட்டுமே இருக்கிறது. அது உம்முடைய நிஜ ஸ்வரூபம்.

உள்ளத்தின் விளையாட்டு இல்லாமல், அது பிரஹ்மனில் கலக்கின்ற ஆத்மீய நிலைக்குத் துரியம் என்று பெயர். அது "நான்காவது பூமி" — இந்த இடத்தில் அந்தமில்லாத பிரஹ்மானந்தம் உள்ளது. அது ஜடத்துவ, மறப்பு மிகுந்த, அல்லது சர்வ சூனியமான நிலை அன்று.

பரிபூரண உணர்வு நிலை அது. இதனை வர்ணிக்க எடுத்துக்கொள்ளப்படும் முயற்சிகள் யாவையும் அது முறியடித்துவிடுகிறது. எல்லாவற்றிற்கும் அது முடிவான முடிபு. அது முக்தி. அது மோக்ஷம்.

மற்றொரு மூன்றுகொண்ட தொடர் இங்கே கவனியுங்கள். இம் மூன்று சொல்—உருவங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுக. சாதனை பயிலும்போது இவற்றை மானஸிகமாக உச்சரிக்கவும். உண்மையில் இது வெகுவாய் நன்மை பயக்கும் (1) **தியானம்** (2) **நிறைவு** (3) **தான் அதுவே என்று கண்டறியும் உணர்வு**.

ஆத்மாவைத் தியானிக்கவும். உள்ளத்தை ஆத்மீய சக்திகளால் நிரப்புக. **பிரஹ்மாரகீட நியாயம்**=புழு குழவியாதல், என்ற நியாயம். இதன்படி, அப்பால், உள்ளமானது பிரஹ்மனே தான் என்று உணரும் திறமை பெற்றுவிடுகிறது. எப்படி நினைக்கிறாயோ, அப்படி ஆவாய் நீ. பிரஹ்மன் நீயென நினைத்தால், நீ பிரஹ்மன் ஆவாய்.

உப்பினால் ஆக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கருவி ஒன்று நீரில் கரைந்துபோவது போல, நிர்விகல்ப சமாதியில் உள்ளம் பிரஹ்மனில் கரைந்துவிடுகிறது.

தத்துவ நூல்களை சித்த சுத்தியுடன் ஆழ்ந்து படித்து ஆராய்தல்கூட சமாதியின் ஓர்வித வடிவமாகும். இங்கே உள்ளம் லோகாயத நினைவுகளிலிருந்து விடுபட்டுச் சுதந்திரமாயிருக்கிறது.

மூன்று கிரந்திகள் அல்லது முடிச்சுகள் உள்ளன. மூலாதாரச் சக்கரத்தில் உள்ள **பிரஹ்ம கிரந்தி**, மணிபூரகச் சக்கரத்திலுள்ள **விஷ்ணுகிரந்தி**, ஆக்ஞா சக்கரத்திலுள்ள **ருத்ரகிரந்தி** என்பவை. பலத்த விடாமுயற்சிகளால், சுஷும்னா நாடியில் குண்டலினி சக்தி ஏறுவதில் இம் மூன்று கிரந்திகளும் அறுக்கப்படவேண்டும். குண்டலினி ஏற்றத்தை இக்கிரந்திகள் தடைப்படுத்துகின்றன. **பாஸ்**

டிரிகா பிராணயாமமானது இக்கிரந்திகளை அறுத்துவிடும். 3½ வளைவுகளில் முகம் கீழாகச் சுருண்டுகிடக்கும் பாம்பின் வடிவத்தைப்போல, இச்சக்தியானது மூலாதாரச் சக்கரத்தில் செயலற்றுக்கிடக்கிறது. இந்த குல—குண்டலினி சக்தி ஆத்மீக சாதனையினுல் எழுப்பப்படும்போது, சிரசுக்குள்ளிருக்கும் (ஆயிரம் இதழ்களுடன் கூடிய தாமரை மலரை) சஹஸ்ராரச் சக்கரத்தை நோக்கி அது மேலேறுவதன்றி, அதனுடன் மனத்தையும் பிராணனையும்கூட இட்டுச்செல்லுகிறது. எல்லாவிதமான ஸ்தூல உணர்வினின்று சாதகன் தடுத்து அடைத்துவைக்கப்படுகின்ருன். உலகுக்கு அவன் இறந்துபட்டவனுகிருன்.

அகங்காரத்தை ஒழிப்பதற்கு நான்கு வழிகள் உண்டு. உடன்பாடு, எதிர்மறை ஆகிய இரண்டு அத்வைத வழிகள் மூன்ருவது முணுமுணுக்காத, கபடமற்ற பரிபூரண ஆத்ம நிவேதனம்—இது பக்தனுடைய வழி. சுயத்தியாகம் அல்லது பூரணமான நிஷ்காம கர்மயோகிகளுடைய வழியே நான்காவது வழி. வேதாந்த வழியில் எதிர்மறை ''நான் இந்த உடல் அல்ல; நான் இந்தமனம் அல்ல'' என்பதுவே.

''ப்ரஹ்மஸத்யம் ஜகத்மித்யா ஜீவோ ப்ரஹ்மைவ நாபர:''—''பிரஹ்மன் மாத்திரமே உண்மை. உலகம் பொய். ஜீவன் பிரஹ்மனுக்கு அனன்னியமாக இல்லை.'' உலகம் என்பதில் உடல் சேர்ந்தது. இக் கருத்தை ஆதாரமாக வைத்துத் தியானி. அஹம் மறைந்து போகும். வேதாந்தவழியில் உடன்பாடு '' சர்வம் பிரஹ்ம மயம். பிரஹ்மத்தைத் தவிர வேருென்றுமில்லை'' என்பது.

நான், நீ, அவன், குடம், துணி ஆகிய நாமுபாவனையும் த்வைத பாவனைகளையும் விட்டுவிடவும். இவற்றிற்குப் பதிலாக, பிரஹ்மபாவனையைக் கைக்கொள்க. மனத்தில் எழும் சங்கல்பவிகல்பங்களை ஒழித்துக்கட்டுக. இதற்கு பிரஹ்மநிஷ்டை அல்லது அத்வைதநிஷ்டை என்று பெயர்.

குளத்திலுள்ள நீர் வற்றிப்போனல், தண்ணீரில் விழுகிற சூரியபிம்பம்கூட மறைந்துபோகிறது. பிரஹ்மத்தில் மனம் கரைகிறபோது, மனக்குளம் வற்றினல் பிரதிபிம்பித்த சைதன்யம்(சிதாபாசம்)கூட மறைகிறது. ஜீவாத்மா போய்விடுகிறது. வெறும் இருப்பு மாத்திரமே மிஞ்சும்.

பிரஹ்மனேடு கூட்டுறவு நீ கொள்ளுவாயானல், மனே பாவனைகளையும் மாறுதல்களையும் நீக்கிவிடு. அப்பால் மனத்தில் உண்டாகிற பெரும் பந்தநிலை மறையும் - சந்தேகங்கள் யாவும் அகலும், கர்மாக்கள் எல்லாம் ஒழிந்து போகும்.

அறிவில்லாத தேனீ குறிப்பிட்டதோர் மரத்தில் புஷ்பங்கள் மலருகின்றனவென்பதை அறிந்து, அபாரமான வேகத்தோடு பறந்து போகையில் குறிப்பிட்ட மரத்தைத் தாண்டியே போய்விடுகிறது. பின் திரும்பிவந்து கவனிக்க, புஷ்பத்திலிருந்த சாரம் தீர்ந்துபோயிருக்கிறதைக் கண்டு கவலைப்படுகிறது. இன்னெரு அறிவில்லாத தேனீ மந்தமாகப் பறந்துசெல்ல, புஷ்பத்தின் சாரம் தீர்ந்து போயிருக்கிறதைக் காண்கிறது. ஆனல், புத்திசாலியான தேனீ போதுமான வேகத்தோடு (நிதானமாக) பறந்துபோய் மரத்திலுள்ள மலர்களில் உட்கார்ந்து உள்ளத்திருப்தியுடன் சாரத்தை உறிஞ்சி அதைத் தேனக்கி அந்தச் சுவையில் திளைக்கிறது. இதைப் போலவே, பாத்திரம் நிறைந்த ஜலத்தின்மேல் வைக்கப்பட்ட தாமரை இலையில் ரணவைத்தியப் பயிற்சி பழகும் மாணவர்களில் அறிவில்லாத மாணவன் ஒருவன் வேகமாய்க் கத்தியை வீசுகையில், தாமரை இலையை இரண்டாக அறுக்கவோ அல்லது தண்ணீரில் கத்தியைப் போட்டுவிடவோ செய்கிறன். அறிவில்லாத வேறெரு மாணவன் இலையை எங்கே அறுத்துவிடுவேனே அல்லது கத்தியைத் தண்ணீரில் போட்டுவிடுவேனே என்ற அச்சத்தால் இலையைக் கத்தியால் தொடக்கூடத் துணியவில்லை. புத்திசாலியான மாணவனே கத்தியைச் சமமான வேகத்தோடு வீசி, தான் செய்யவேண்டிய அறுவையைத் திறம்பட

முடிக்கிருன். சமயம் வாய்க்கும்போது திறமையாக அத்தகைய ரணசிகிச்சை செய்து பணம் சம்பாதிக்கிருன்.

இன்னெரு உதாரணத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். ''இருபத்து நான்கு அடி நீளமுள்ள சிலந்திப் பூச்சியின் வலையைக் கொண்டு வருபவனுக்கு நாலாயிரம் பொற்காசுகள் பரிசளிக்கப்படும்'' என்று அரசர் ஒருவர் அறிவிப்பு ஒன்று வெளியிட்டிருந்தார். அறிவிலி ஒருவன் அவசரமாக சிலந்திப்பூச்சியின் வலையை இழுத்தபடியால் அங்குமிங்கும் அது அறுந்துவிட்டது. மற்ருெரு அறிவிலி எங்கே வலை அறுந்துவிடுமோ என்ற அச்சத்தால் வலையை விரல்களால் தொடவும் துணியவில்லை. நுண்ணறிவு படைத்தவனே சிலந்திப்பூச்சியின் வலையண்டைபோய், ஓர் முனையிலிருந்து மெதுவாக இழுத்து ஓர் குச்சியில் வலையின் இழையைச் சுற்றிக்கொண்டுபோய், அரசரிடம் கொடுக்கிருன். பரிசு கிடைக்கிறது. நான்காவது உதாரணத்தைக் கவனிப்போம். அறிவில்லாத மாலுமி ஒருவன், காற்று பலமாய் வீசுகிறபோது, எல்லாப் பாய்களையும் விரித்துக்கொண்டு போவதால், வழி தவறிப் படகைச் செலுத்தவேண்டியவனுகிருன். மற்ருெரு அறிவிலி காற்று மெதுவாய் வீசுகிறபோது பாய்களைக் கீழே இறக்கி விடுவதால் படகை இருந்த இடத்திலேயே இருக்கும்படி செய்கிருன். ஆனுல், புத்தி கூர்மையுள்ள மாலுமி காற்று குறைந்த வேகத்துடன் வீசுகிறபோது எல்லாப் பாய்களை விரித்துக்கொண்டும், பலமாய் வீசுகிறபோது பாதி பாய்களை விரித்துக்கொண்டும் போய்ச் சேரவேண்டிய இடத்திற்குப் பத்திரமாய்ப் போகிருன். ''குழாயை எண்ணெய்விட்டுச் சிந்தாமல் நிரப்புகிறவனுக்குப் பரிசு அளிக்கப்படும்'' என்று உபாத்தியாயர் பிரகடனம் பண்ணுகிருர். பரிசைப் பெறலாமென்ற பேராசையால் தூண்டப்பட்ட அறிவில்லாத மாணவன் ஒருவன் குழாயை நிரப்பும்போது சிந்திவிடுகிருன் எண்ணெயை. மற்ருெருவன் எண்ணெய் சிந்திவிடுமே என்ற அச்சத்தால் முயற்சி செய்யத் துணியவே இல்லை. சாமர்த்தியமான மாணவனே அமைதியாய், ஒழுங்காய்,

நிதானித்துக் குழாயை எண்ணெயால் நிரப்பிவிட்டுப் பரிசு பெறுகிறுன்.

ஏதோ குறிப்பு ஒன்று தோன்றியதும், சாதகன் ஒருவன், ''விரைவில் சமாதி அடைவேன்'' என்று வலுவான பிரயத்தனங்களைச் செய்கிறுன். ஆனால் அவனுடைய மனமானது அதிகப்பிரயாசையினால் தாக்குண்டு தடுமாறிப் பைத்தியங் கொண்டதாகிவிடுகிறது. சமாதி நிலையை அடைய முடியவில்லை. மற்றொருவன், அபரிமிதமான பிரயாசையினால் குற்றமே நேருகிறதென்று உணர்ந்து முயற்சியையே விட்டுவிடுகிறுன். ''இப்போது சமாதியினால் எனக்கு என்ன பிரயோஜனம்?'' என்று அதைரியங்கொள்ளுகிறுன். மிக மிக தளர்ந்த ஊக்கத்தால் சோம்பேறியாகி அவனும் சமாதியைப் பெறவில்லை. மந்த நிலையிலும், பைத்தியம் பிடிக்கக்கூடிய நிலையிலும் மனத்தைச் செல்லவிடாமல் அதைத் தெளிந்த, அமைதியான, ஒழுங்கான சக்தியால் வலுப்படுத்தி பிரஹ்மனாகிய லக்ஷியத்தைக் குறித்து ஓட்டுகிறவன் அத்வைத நிஷ்டையாகிய நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை அடைகிறுன். அத்தகையவனை விரும்பு; அத்தகையவனைப் போல் ஆகுக.

ஜபம், பிராணாயாமம், சத்சங்கம், ஸ்வாத்யாயம், தானம், யக்ஞம், தவம், நிஷ்காம்யஸேவை ஆகியவற்றால் மனத்தைத் தூய்மையாக்குக. பின் அதை இறைவன்பால் நிறுத்து. மனத்தின் போக்குகளை ஆத்மீக சக்தியோடு இணைப்பாயாக. அப்பால், பேருணர்வு நிலையாகிய சமாதி சுயேச்சையாக வந்து சம்பவிக்கும்.

ஞானியின் உள்ளம்

ஆத்மாவைச் சாக்ஷாத்கரித்தவர்கள் தூய்மையான வாஸனைகளுடன் கர்மாக்களைச் செய்கிறுர்கள். இவை அவர்களுக்கு மறுபிறப்புக்களை விளைவிக்கமாட்டா. அத்தகைய ஞானியின் உள்ளத்திற்கு ஸாத்வீகம் என்று பெயர்.

ஞானம் இல்லாத உள்ளத்திற்குப் பொதுவாக மனசு என்று பெயர். ஞானி ஒருவனின் உள்ளம் ஸத்துவமே வடிவெடுத்துள்ளது. ஞானம் இல்லாதவர்கள் தம் மனம்போன போக்கிலே போவார்கள்.

புஷ்பங்களும் பழங்களும் விதை ஒன்றில் குப்தமாய் மறைந்திருப்பதுபோன்று, ஞானத்திற்கு மூலகாரணமாகிய ஸத்துவத்தின் சேஷம் ஹிருதயகமலத்தில் சதா நிலைத்திருக்கிறது. ஜீவன் முக்தரின் நிலையிலும்கூட, நியாயா நியாய விசாரணை செய்யும் உள்ளம் பழுதுபட்டுங்கூட, ஸத்துவ உள்ளம் அழிவு பெறுது. கருவி (மனம்) இல்லாமல் அவனுல் உலக வியவகாரங்கள் எப்படிச் செய்ய முடியும்? சுகபோகங்களினுலே சஞ்சரித்துக் கொண்டிருந்தாலும், அவற்றின் இன்பதுன்பங்களால் பாதிக்கப்படாமலிருப்பதால், அவனுடைய மனம் அவற்றிற்குப் பழக்கமாகிக் கடினப்பட்டுவிடும்.

கீழ்த்தரமான ஆசைகளோடுகூடிய நியாயா நியாய விசாரணை செய்யும் ஞானியினுடைய உள்ளமானது அழிந்துபட்டுப் போயிற்று. ஆனுல் ஆத்மீய, ஸத்துவ வடிவமே தங்கியிருக்கும். அத்தகைய உள்ளத்தின் குணுதிசயங்களைக் கவனிப்பாயாக. அதில் கோபமோ காமமோ கிடையாது. அத்தகைய உள்ளத்திலே தீயதோர் காம உணர்ச்சி எழுவதில்லை. அது முற்றிலும் கலங்காமல் சதாகாலமும் சமநிறையுடன் விளங்கும். வாஸனைகள் மறைந்து போயிருக்கும். துக்கநிவர்த்தி, உள்ளத்திருப்தி ஆகியவற்றின் மூலமாய், எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் எல்லா இடங்களிலும் ஞானியின் உள்ளத்தில் சமநிலை எழுந்து நிற்கும். துக்கங்களும், தேக சம்பந்தமான இதர தொல்லைகளும் எழுந்து அவற்றின் சாயல் முகத்தில் தோன்றினுலுங்கூட, அவற்றினுலோ அல்லது அவற்றின் எதிர்மறையினுலோ அவனுடைய உள்ளம் ஒருபோதும் துடிப்பதில்லை.

ஞானிகளுடைய உள்ளத்தை மனம் என்று குறிப்பிடுவதில்லை. அதைத் தத்துவம் என்றே குறிப்பிடவேண்டும். வெவ்வேருன பொருள்களின் மூலம் பேதப்படுகிறது எதுவோ அதுவே மனம். ஆனல், தாமிரம் இரஸவாத முறையினல் தங்கமாக மாற்றப்படுவதுபோல் ஞானியின் உள்ளம் களங்கமற்றிருக்கும்.

எங்கும் வியாபித்திருக்கும் பிரஹ்மன் தானே என்று உணருகிருன் ஞானி. தன் உள்ளத்தையும் உடலையும் பிரஹ்மனுடைய கருவிகளாக வியவகாரத்தில் பயன்படுத்துகிருன். தேகமே தான் என்று உணருகிருன் அஞ்ஞானி.

இப்போது, ஜீவன்முக்தனுடைய மனே இயல்பைக் கவனியுங்கள். எல்லாவிதமான சூழ்நிலைகளிலும் அது முற்றிலும் சமநிலை எய்துகிறது. பொருள்களை நாடும் நாட்டம் லவலேசங்கூட இல்லை. த்வந்தங்களினல் அவனுடைய உள்ளம் எப்போதும் பாதிக்கப்படாமல் ஸாந்தமாயிருக்கும். ஹர்ஸா, ஸோகா (சந்தோஷம், துக்கம்) இவற்றிலிருந்து அவனுடைய உள்ளம் விடுபட்டிருக்கிறது. அவனுடைய உள்ளம் சுகானுபவங்களினல் மகிழ்ச்சியடையவோ அல்லது கவலையாலும் துக்கத்தாலும் வியாகூலமடையவோ கிடையாது. அசுத்த வாஸனைகளிலிருந்து அது நீங்கியுள்ளது. உலோகாயதப் பொருள்களுக்கு மேலே அவனுடைய உள்ளம் நிலைத்திருக்கிறது.

உள்ளம் ஒன்று, வெளிப்பார்வைக்குப் பல்வேறு பொருள்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தாலும், உண்மை கவனித்துப் பார்த்தாலோ அவற்றை அது கண்டு அனுபவிக்கவில்லை.

பொதுவான போதனைகள்.

அந்தர்முக வ்ருத்தியும், போக்த்ருத்வ—உள்ளமும், நற்சோதனை செய்துகொள்வதற்கு நுண்ணிய புத்தியும்

உமக்குத் தேவையாம். உம்முடைய குறைபாடுகளைக் கண்டுபிடிக்கவும். ஏகாந்தமான அறையில் தன்னந்தனியாக மூடிய கண்களுடன் அமைதியுடன் அமர்ந்து, மனத்தின் செயல்களைக் கவனிப்பீராக. அப்பால், உம்முடைய ஸ்வபாவம் மாற்றிக்கொள்ளச் சம்மதிக்க வேண்டும். குறைபாட்டைப் போக்குவதற்கு நல்ல முறையைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். அதை அடிக்கடி கையாள வேண்டும். சாதனையை அடிக்கடி சாதிப்பதுவே இன்றியமையாத தேவை. அடிக்கடி அதாவது வாரத்திற்கோ அல்லது மாதத்திற்கோ ஒரு முறை இதன் அபிவிருத்தியைக் கவனித்து வரவேண்டும். உன்னுடைய முற்போக்கைப்பற்றிய (ஆத்மீய தினசரிக் குறிப்பு) குறிப்புப் புத்தகம் ஒன்றை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு முறையைக் கையாண்டு, எதிர்பார்த்த அளவு பயன் கிடைக்கவில்லையென்ருல் இரண்டு முறைகளை (யோக முறையும் விசாரணை செய்யும் முறையும்) ஒன்ருய் செய்யவேண்டும்.

சாதனையின்போது பொறுமை, விடாமுயற்சி, சிரத்தை, உழைப்பு, நம்பிக்கை, மனோவேகம், உற்சாகம், உறுதியான சங்கல்பம் ஆகிய நற்பண்புகள் இன்றியமையாதவை. இவைகளைப் பயிற்சி செய்து வரவேண்டும். அப்பால்தான் வெற்றி சாத்தியப்படும். சாதனையில் கிளம்புகிற பல்வேறு கஷ்டங்களை உற்று நோக்குக. ஆகையால், ஆத்மீய நெறி கஷ்டமானதே. சொற்ப பேர், ஆயிரத்தில் ஒருவன், இந்நெறியை அனுஷ்டிக்கிருர்கள் (பகவத் கீதையில் கூறியுள்ளபடி). இவர்களில் வெகு சிலரே வெற்றி பெறுவர். அநேக சாதகர்கள், இறுதியை அடையும்வரை சாதிப்பது கடினமென்று கண்டு, நடுவிலேயே சாதனையை விட்டுவிடுகிருர்கள். தீரம் (உறுதியான வைராக்யம்) தைரியம், உற்சாகம் உள்ளவர்கள் மாத்திரமே இறுதியான சத்-சித்-ஆனந்தம் ஆகிய நிலையை அடைகிருர்கள். வாழ்த்து! நல்வாழ்த்து! அத்தகைய அரிய பெருந்தன்மையான ஆத்ம சாதனையாளர்களுக்கு நல்வாழ்த்து கூறுவோமாக.

ஒரு நபரையோ அல்லது ஒரு பொருளேயோ நீ பார்க்கும் போது, அவன் அல்லது அது ஆத்மா அல்லது நாராயண ஸ்வரூபம் என்று நினே; உணருவாயாக. இடையருச் சாதனையால் நாம-ரூபம் (பெயரும் வடிவமும்) மறையும். ஆத்மா அல்லது நாராயணனே பிரகாசிக்கும். உலக நினைவு மறையும். இந்நிலே அடைவதற்கு வெகு காலம் ஆகும். அதற்கும் தீவிரமான பிரயத்தனங்கள் தேவை. எங்கும் ஆத்மாவை, நாராயணனேயே காணலாம். இச்சாதனையின் காலத்தில், உன்னுடைய பழைய ஸம்ஸ்காரங்கள் உன்னேத் தொந்தரவு படுத்தும். உண்மையான விரோதிகள் அவையே ஆகும். தைரியமாக அவற்ருேடு போராடு. இதுதான் **சம்யக் ஞான சாதனே.** ஆத்மாவின் சம்யக்தர்ஸனம் உமக்குக் கிடைக்கும். எல்லாப் பொருள்களேயும் ஆத்மாவாக மாற்றியமைத்துக் கொள்வீர். எல்லாச் செயல்களேயும் **ஆத்ம-பூஜை** என்று நினே. உணர்வாயாக. கீழ்த்தரம் என்ற எண்ணமும் நீசமான வேலே என்ற நினேவும் மறைபட்டுப் போகும்— எங்கும் நாராயணனேயோ, ஆத்மாவையோ தரிசிக்கிற போது.

மனம் விரும்பாத ஓர் காரியத்தைச் செய்யும்படி மனத்திற்கு உத்தரவிடு. அது கலகமூட்டும். இச்சகம் பேசு; அது கீழ்ப்படியும்.

மனத்தோடு சண்டையோ குஸ்தியோ போடாதே. அதனல் சக்தி வீணுகும். இச்சா சக்தியைப் பெரிதும் பலவீனப்படுத்தும். மனத்தை எதிர்த்துப் போராடாதே. சத்தியத்தில் வாழ்வாயாக. ஓம் என்கிற பிரணவத்தில் வாழ்வாயாக. விசாரணே, பிரஹ்மபாவனே, நிதித்தியாசனம் ஆகியவற்றின்மூலம் ஆத்மாவில் வசிப்பாயாக. எல்லாத் தடைகளும், எல்லாத் தொந்தரவு படுத்தும் அம்சங்களும், எல்லா உணர்ச்சிகளும் தாமாகவே மறையும். விசாரணே செய்யும் வழியின் பயனேப்பற்றி ஆராய்ந்து உணர்ந்து கையாள்வாயாக.

உனக்குள்ளே தீவிரமாக, பக்தி பூர்வமாக ஆராய்ச்சி செய். மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் நம்பாதே. அவை உனக்கு எதிரிகள். பெண்ணும் பொன்னும் உன்னுடைய ஜன்ம சத்துருக்கள். இவை இரண்டும் கொடிய தீமைகள்.

ஆன்மீய நெறியில் நீ முன்னேறுகிறாயா? இருந்த இடத்தில் இருக்கிறாயா, அல்லது பின்வாங்குகிறாயா? மனம் சஞ்சலமடைகிறதா? ஏகாக்ரம் அடைகிறதா?— என்று கவனமாகத் தெரிந்துகொள். அது சஞ்சலமடைந்தால், சஞ்சலப்படுத்தும் காரணங்களை ஒவ்வொன்றாகக் களைந்துவிட வேண்டும்—பொருத்தமான வழிகளில் பொறுமையோடும் எச்சரிக்கையோடும்.

சாதகனுக்கு ஞானயோக நெறியில் மோக்ஷத்திற்கு உரிய நான்கு வகை சாதனங்களில் ஷட்சம்பதி (ஆறு வகை நற்குணங்கள்) என்பது ஒன்றாகும். இதில் சமம், தமம் எனும் இரண்டு முக்கிய அம்சங்கள் உள்ளன. வாஸனாத் தியாகத்தின் மூலம் பெறும் மனவமைதிக்குச் சமம் என்று பெயர். இந்திரியங்களை அடக்குதலுக்குத் தமம் என்று பெயர். உண்மையிலே, சமமும், தமமும் யோக சம்பந்தமான கிரியைகள். இந்தச் சாதனை முடிவுற்றதும், சிரவணம், மனனம் ஆகியவற்றில் ஈடுபட வேண்டும். நிதித்தியாஸனம் கைக்கொள்ளும்போது, மூன்று வருஷம் ஏகாந்தத்திலிருப்பது அவசியமாகிறது.

மிகவும் கவலைப்படுகிறபோதும், மிகவும் வியாகூலப் படுகிறபோதும், கடுமையான வலியால் பாதிக்கப்படுகிற போதும், ஆனந்தம் நிறைந்த ஆத்மாவே நீயென்று நினைப்பாயாக. விஷயப் பொருள்களிலிருந்தும், லோகாயத எண்ணங்களிலிருந்தும் மனத்தைப் பின்னிழுத்துக் கொண்டு ஆத்மாவில் பதியவை. தனி அறையில் போய் அமர்ந்து, ''நான் ஆனந்தமய ஆத்மன். வலி எப்படியிருக்கக்கூடும்? வலி என்பது மனத்திற்கு உரியது. அது ஓர் மனச்சிருஷ்டி. நான் மனத்திற்கும் மேம்பட்டவன்.

ஆத்மா ஆனந்த சாகரம். ஆத்மாவென்பது ஆனந்தமும் சக்தியும் அறிவும்கூடிய பண்டசாலை. இந்த ரூபங்களுக்கு எல்லாம் பின்புறத்தில், மனத்தின் பின்புறத்தில் இருக்கின்ற (எங்கும் வியாபித்துள்ள பேருணர்வாக) சுத்த சைதன்யமாக விளங்குகிறேன் என்பதை நான் உணருகிறேன். நான் ஆத்மா. ஆனந்த மயமானவன்'' என்று உறுதிப்படுத்திக்கொள். இச்சாதனையினால் உனக்குப் பேரானந்தமும், சக்தியும், உற்சாகமும் ஏற்படும்.

தியானம் பண்ணுகிறவன் வேலை செய்ய முடியாது. வேலை செய்கிறவன் தியானம் பண்ணமுடியாது. இது தராசு போல் சமம் அல்ல-தியானமும் செயலும், இவ்விரண்டு கொள்கைகள் சமநிலைப்பட வேண்டும். தெய்வீகக் கட்டளையைப் பின்பற்றுவதற்கு நீ தயாராயிருந்தால், உனக்குக் கொடுக்கப்படும் எத்தகைய வேலையையும், பிரம்மாண்டமான வேலையானாலுங்கூட ஏற்றுக்கொண்டு, மறுநாள், எவ்வளவு அமைதியுடன் ஏற்றுக்கொண்டாயோ அவ்வளவு அமைதியுடனும், பொறுப்பு உன்னுடையது என்று உணராமலும் அந்த வேலையை விட்டுவிட உன்னால் சாத்தியமாக வேண்டும். உலகத்தில், அபாரமான சக்தியுடன் நீ கடினமாக உழைக்க வேண்டும். வேலை முடிந்தவுடன், குகைக்குள் போய் முற்றுந்துறந்த முனிவர்போல வெகுகாலம்வரை பெருத்த சாந்தியுடன் தனித்து வாழத் தயாராயிருக்க வேண்டும். இதுதான் சமநிலை. இதுதான் உண்மையான பலம். அப்பால் நீ குண அதீதன் ஆகிறாய். ''பாண்டவா! சத்வ குணத்தையும், கர்மத்தையும், சோம்பலும், உறக்கமும் கொண்ட தமோகுணத்தையும் அவை மேலோங்கும்போது யார் வெறுப்பதில்லையோ அவை இல்லாமற் போனால் யார் அவற்றை ஆசைப்படுவதில்லையோ, அவர் இக்குணங்களைக் கடந்தவரெனக் கூறப்படுகிறார்'' (கீதை XIV-22)

உள்ளத்தின் இயல்பைப் பற்றி உற்று ஆராய்க. எச்சரிக்கையுடன் உள்ளத்தைச் சோதித்துப் பார்க்கவும்.

உள்ளத்தின் மூன்று தோஷங்களான மலம், விக்ஷேபம், ஆவரணம் ஆகியவற்றை ஒழிப்பாயாக. மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தவும். அதைச் சமநிலைப்படுத்தவும். மனத்தைக் கடவுள் அல்லது பிரஹ்மன் மீது பதிப்பாயாக. தீவிரமான இடையருத் தியானத்தினுல் மனத்தை இறைவனில் கரையவிடு. மனோநாசம் எனும் சாதனையைச் சாதிப்பாயாக. ஏமாற்றம், ஆசைகாட்டி மயக்குதல் ஆகிய மனநிலைகளுக்கு மேலாக எழுவாயாக. இது உனது கடமை. இதற்கென்றே நீ பிறந்துள்ளாய். இதர கடமைகள் யாவும் அவித்தையின் காரணமாய்ச் சுயமாகச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டு சுயமாகச் சுமத்தப்பட்டவையாம்.

சந்தோஷம், உண்மை (பரிபூர்ணம்) விரக்தி, தருமம் ஆகியவற்ருல் பேராசையை அழிக்கவும். நம்பிக்கைகளைக் கொள்ளாதே. எவ்வித ஏமாற்றமும் அடையமாட்டாய். மோக்ஷ சாம்ராஜ்யத்தில் உள்ள காவலாளிகள் நால்வரில் சந்தோஷம் என்பது ஒன்று. திருப்தியடைந்துள்ள மனமே தொடர்ந்ததோர் விருந்து. உனக்குச் சந்தோஷம் இருக்குமானுல், இதர மூன்று காவலாளிகளிடமிருந்து உதவி கிடைக்கும். இந்நான்கு காவலாளிகளின் உதவியினுல் வாழ்க்கையின் இறுதி இலட்சியமாகிய பிரஹ்மக் ஞானத்தை உன்னுல் பெற முடியும்.

மனத்தை வெறுமையாக்கு. கடும் கவலைகளுக்கு இதுதான் சாதனம். எண்ணத்தை அடக்குவது கஷ்டம். அது ஒரு தடவை அடக்கப்பட்டுவிட்டால், புதிய எண்ணங்களின் படை கிளம்பும். அது மனத்தை மேற்கொள்ளுகிறது. ஏதாவது ஸாந்தியான பொருள்மீது மனத்தைப் பதியவை. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நீ வெற்றி காண்பாய். கோடை காலத்தில் நீர்க்குளத்தில் சென்று குளிர்ச்சி பெறுபவனைப்போல ஆத்மாவிலே உன் எண்ணங்களையெல்லாம் ஒன்றுசேர். நீலநிறம் பொருந்தியவரும் விலையுயர்ந்த கழுத்துமாலை அணிந்தவரும், புஜங்களிலும், செவிகளிலும், தலைமேலும் ஆபரணங்களால் அலங்கரிக்கப்

பெற்றவருமான ஹரியின் மீது தொடர்ந்து தியானிப் பாயாக.

விசாரத்தையும், விவேகத்தையும், பரிசுத்தமான பகுத்தறிவையும் தொடர்ந்து உபயோகிப்பாயாக-விஷயங் கள் உன்னைத் தொந்தரவு படுத்தும்போதும், மயக்கும் போதும். மனத்தை மூடிக்கொள்கிற புலன்களின் மாயா ஜாலங்களாகிய இருளை பகுத்தறிவானது நீக்கியான பிறகும்கூட, மணல் நிறைந்த பாலைவனங்களிலே காணப் படும் கானல் நீர்த்தோற்றம் போல் ஏமாற்றுகிற அந்தப் பொருள்களையே நாடி மனம் விரைந்து செல்கிறது. அறிவில் உறுதியாக நிலைபெறும் வரையில், மீண்டும் மீண்டும் உனது பகுத்தறிவைப் பிரயோகிப்பாயாக. அவித் தையின் சக்தியோ உண்மையில் அபாரமானது.

இந்த மூன்று சொல்—உருவங்களை ஞாபகத்தில் வைத் துக் கொள். தியானத்தின்போது இவற்றை மானஸீக மாக ஜெபிப்பாயாக. அவையாவன :— (1) தூய்மை (2) ஏகாக்ரம் (3) மனோலயம். இம்மூன்றை ஞாபகப் படுத்திக்கொள். மனத்தைத் தூய்மையாக்கு. மலத் தைப் போக்குவாய். (காமம், குரோதம் முதலிய அசுத்தங் களுக்கு மலம் என்று பெயர்) சுயநலமற்ற, பற்றற்ற செயல்களில் ஈடுபடுவாயாக. இது உன் மனத்தைத் தூய் மைப் படுத்தும். உபாஸனையும், பிராணாயாமமும், த்ரா டக்கும், ராஜயோகத்திற்குரிய சித்த—வ்ருத்தி—நிரோத மும் பயிலுவாயாக. இது ஏகாக்ரத்தை விருத்தி செய்யும். இடையறாது ஆழ்ந்த தியானத்தைப் பயிற்சி செய்க. முடிவில் மனமானது லயமாகும்.

நீருக்குத் தண்மையும், நெருப்புக்கு வெம்மையும், காற்றுக்கு அசைவையும் கொடுத்தது யார்? இக்குணங் கள் யாவும் அவற்றின் இயற்கையாகும். அதுபோல, பொருள்களை நாடி ஓடும் ஸ்வபாவம் மனத்திற்கு உண்டு. தீர்மானம் செய்யும் ஸ்வபாவம் புத்திக்கு உண்டு. தன் னுரிமை நாட்டல், சுய அடையாளங் கண்டுபிடித்தல் ஆகியவற்றை நாடி ஓடும் சக்தி அஹங்காரத்திற்கு உண்டு.

அஹங்காரத்தினுல் அடையாளம் கண்டுபிடித்து நிச்சயிக்கப்பட்டுள்ள பொருள்களைப் பற்றி நினைக்கிற ஸ்வபாவம் சித்தத்திற்கு உண்டு. உன் நிழலைப் புழுதியில் புதைக்க நீ யத்தனிக்கும்போது அது எப்போதும் வெளியே வந்துவிடுகிறது. அதுபோல, விவேக—வ்ருத்தியின் மூலம் சங்கல்பங்களை நசிக்க முயலும் போது, அவை மீண்டும் மீண்டும் வெளியே தலைகாட்டும். விஷயப் பொருள்களிடத்திலிருந்து மனத்தை இழுத்துக்கொள்; உன் குருதேவரின் போதனைகளின்படி நடந்துகொள். மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, (அந்தமில்லாப் பிரஹ்மன்) இதய ஆகாசத்தின் மீது பதிப்பாயாக. காலப்போக்கிலே மனம் நாசமடையும். இது உறுதி என்று கொள்.

ஐந்து வருஷ ஏகாந்தவாசத்திற்குப்பிறகு சாதகன் ஊருக்குத் திரும்பிவந்து, பொது மக்களோடு கலந்து கொண்டு தன்னுடைய மனோநிலையைப் பரீட்சித்துப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். விஷயப் பொருள்களிடத்தில் எவ்விதக் கவர்ச்சியும் ஏற்படவில்லை என்றால், தனுமானஸி என்ற மூன்றாவது ஞான பூமியை அடைந்து விட்டதாக முற்றிலும் நிச்சயித்துக் கொள்ளலாம். மெல்லிய நூல் போல மனம் மெலிவுற்ற நிலைக்கு தனுமானஸி என்று பெயர்.

மனம் வளர, நோவுகள் அதிகரிக்கும். மனம் நசிவதோடு மிகுந்த ஆனந்தம் உண்டாகும். உன் மனத்தை அடக்கி ஆட்சி புரியத் தொடங்கிவிட்டால், உலகத் தோற்றங்களிடமிருந்து உன்னை விடுவித்துக் கொண்டு ஞான நிலையை மேற்கொள். உன் மனத்தின் சமநிலையைப் பாதிக்கும்படியான மகிழ்ச்சியூட்டுகிற அல்லது நோவுண்டாக்குகிற பொருள்களால் சூழப்பட்டிருந்தாலுங்கூட, எல்லாவற்றையும் சமமாகப் பாவித்துக் கற்பாறைபோன்று அசைவற்று நில்.

மனம் சஞ்சலமுள்ளது. ஒரு பொருளிடத்திலிருந்து மற்றென்றிற்கு அது தாவுகிறது. நானுவிதத்தை அது

விரும்புகிறது. ஒரே மாதிரியான நிலை அருவருப்பைத் தருகிறது. விசாரத்தினால் அதைத் தூய்மைப்படுத்தி ஸ்திரமாக்க வேண்டும். உனது தியான வாழ்வில், கர்மம், பக்தி அல்லது வேதாந்தம் ஆகிய யோக நெறிகளில் ஏதாவது ஒன்றைக் கடைப்பிடித்து ஒரே ஆத்மீகக் கோட்பாட்டுக்கென்றும் ஒரே வழிகாட்டியாகவும் ஒரே ஒரு ஸ்தலத்தில் ஐந்து வருடங்கள் வரை தங்கியிருக்க மனம் பயிற்றுவிக்கப்படவேண்டும்.

எல்லா உலக விவகாரங்களிலிருந்தும் ஸ்தூலமாகப் பிரிந்திருத்தலுக்குமட்டும் மோக்ஷம் என்று பெயர் அல்ல. உலகப் பொருள்களைப்பற்றியிருக்கும் பரிசுத்தமற்ற எல்லா வாஸனைகளிலிருந்தும் விடுவிக்கப்பட்டு ஆனால் அவற்றின் நடுவில் இருந்து கொண்டு வழக்கம்போல் செயலாற்றிக் கொண்டிருக்கும் மனோ நிலைக்குத்தான் மோக்ஷம் என்று பெயர். நீ உலகத்திலே, உலகத்தின் வாயிலாக கடவுளைச் சாக்ஷாத்கரிக்க வேண்டும். இதுதான் கீதையின் முக்கியமான உபதேசம். யோகவாசிஷ்டத்தின் முக்கிய கருத்தும் இதுவேயாகும்.

ஆனால், விருப்பினின்றும், வெறுப்பினின்றும் விடுதலை பெற்ற உயர்நிலையிலுள்ள ஆத்மாவினால் ஆட்கொள்ளப் பட்ட புலன்களோடு புலன் நுகர்வுப் பொருள்களிடையில் இயங்குகின்றதும், ஒழுங்காகப் பழக்கப்பட்டதுமான (கீழ்த்தர ஆத்மா) ஜீவாத்மா ஸாந்தியை நாடிச்செல்லுகிறது'' (பகவத் கீதை II-64).

எந்தப்பொருளை மனம் அதிகமாக விரும்புகிறதோ, அப்பொருளை விட்டுவிடவேண்டும். எப்பொருளை இடையறாது சிந்திக்கிறதோ, அப்பொருள் நீக்கப்படவேண்டும். கத்தரிக்காய்களையோ, ஆப்பிள்களையோ நீ அதிகமாக விரும்பினால், முதலில் அவற்றை விட்டுவிடு. மிகுந்த ஸாந்தியும், சக்தியும், மனக்கட்டுப்பாடும் பெறுவாய்.

அடிக்கடி இனிய பக்ஷணங்களைப் புசித்தல், சம்பாஷித்தல், இயற்கைக் காட்சிகளைக்கண்டு ரசித்தல்,

சங்கீதம், பெண்களுடன் பழகுதல் ஆகியவை போன்ற இன்பமான ஆசைகளையெல்லாம் அழித்துவிடு மெதுவாக-ஜாக்கிரதையாக. ஆத்ம ஞானத்தைப் புகட்டுகிற நூல்களைக் கற்றல், தியானம், சமூகசேவை ஆகிய மூன்று சாத்விக இன்பநிலையங்களைத் தொடர்ந்து நடத்துவாயாக. தியானத்தில் முன்னேறி விட்டால், சமூக சேவையையும், நூல்களைக் கற்றுக் கொள்ளுதலையும் கொஞ்ச காலத்திற்கு நிறுத்திவிட வேண்டும். நிர்விகல்ப நிலைக்கு நீ வந்தானபிறகு, தெய்வீக ஞானத்தைப் பிரசாரம் பண்ணு; ஏதாவது அலுவலைச் செய்து கொண்டிரு. தெய்வீக ஞானத்தைப் பலருக்கும் உபதேசித்துப் பரப்புவாயாக.

(ஞானயக்ஞம் கீதை XVIII-70)

மனம் செய்ய விரும்பாததொன்றை நீ செய். மனம் செய்ய விரும்புகிற ஒரு காரியத்தைச் செய்யாதே. மனத்தை அடக்கி ஆத்ம சக்தியைப் பெருக்கிக்கொள்வதற்கு இது ஒரு வழி.

பசுக்கள் பலவிதம். நிறத்திலும் இதர விஷயங்களிலும் அவை வித்தியாசப்படும். ஆனால் பால் ஒரே மாதிரியானது. நடை, உடை, பாவனைகள், பழக்கவழக்கங்கள், உணவு இவைகளைத் தவிர, மனிதன் உலகம் முழுவதும் ஒரே மாதிரியானவன். உலகம் முழுவதிலும் அவனுடைய உணர்ச்சிகளும் ஆசாபாசங்களும் ஒரே விதமானவை. பல்வேறு தேசங்களில் உள்ள பாஷைகள் வித்தியாசமாயிருப்பினும், அவற்றின் உட்கருத்து ஒரே விதமாயிருக்கும். துவைதத்திற்கும், நானுவகைக்கும் அடிப்படையிலுள்ளது ஏகத்துவம். தூக்கத்தில் ஒரே சத்து உள்ளது. எல்லாரும் ஒரே மாதிரியாக உணருகிறார்கள். தூக்கத்தில் நானுபாவனை கிடையாது. அதுபோல, பொருள்களின் அடிப்படையில் ஒரே தன்மையான சத்துதான் உண்டு. அந்தச் சத்து ஆத்மா. அது பிரஹ்மன். அது உம்முடைய உண்மையான ஆத்மா.

உலகப்பொருள்களில் எதிலும் சந்தோஷம் என்பது கிடையவே கிடையாது. மனத்தினிடமிருந்தோ, புலன் நுகர்வுப் பொருள்களிடத்திலிருந்தோ நாம் ஏதோ இன்பத்தைப் பெறுகிறோமென்று நினைப்பது வெறும் அஞ்ஞானமேயாகும். நமது ஆசைகள் திருப்தியடைந்ததாக நாம் உணரும்போதெல்லாம், மனமானது அதன் மூலஸ்தானமாகியும் சொந்த வீடாகியுமுள்ள ஆத்மாவிடத்தில் வந்து ஆத்ம சுகத்தை அனுபவிக்கிறது. ஆசைப்பட்ட பொருள்களை அடைந்துவிட்டால், மனமானது உட்புறமாகத் திரும்பி ஆத்மானந்தத்தில் திளைக்கிறது.

ஓ! உலோகாயத அறிவிலிகளே! உங்களுடைய இன்பத்தை ஏன் வெளியிலே பணத்திலும் பெண்ணிலும் தேடுகிறீர்கள்? அங்கே இன்பத்தைக்காண இயலாது. முற்றிலும் நீங்கள் ஏமாற்றப்பட்டுவிட்டீர்கள். எல்லா இன்பத்திற்கும் மூலமாயும் ஊற்றுயுமுள்ள ஆத்மாவிலே கர்த்ருத்வமாய் இதயத்தின் உட்புறத்திலே தேடுவீர்களாக.

சரீரத்தையும் பிராணனையும் கொண்டு ஹடயோகி ஒருவன் தனது சாதனையைத் தொடங்குகிறான். இராஜ யோகி ஒருவனோ மனத்தைக்கொண்டு தனது ஆத்மீயப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கிறான். ஞானயோகியோ புத்தியையும் ஆத்ம சக்தியையும் கொண்டு தனது ஆத்மீய சாதனையைத் தொடங்குகிறான். அழுத்தந்திருத்தமாகக் கூறுமிடத்து, ஞானயோகி ஒருவன் நேரடியாகப் பிரஹ்மனைத் துணையாகக்கொண்டு ஆரம்பிக்கிறான். இடையறாது "அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி" என்று அவன் ஜபிக்கிறான்.

கேலி பண்ணுவது என்பது சமார்த்தியமான நிந்தனை. நண்பர்களிடையில் அது சச்சரவையும், கோபாவேச உணர்ச்சிகளையும், விரோத மனப்பான்மையையும் உண்டாக்கிவிடுகிறது. குற்றஞ்சாட்டுதல், பழி சுமத்தல், கேலி செய்தல், தூஷித்தல், அநியாயமாய்க் குணதோஷங் கூறல், கண்டித்தல், கோட் சொல்லுதல், புறங்கூறு

தல், அபவாதம் செய்தல், தவறு கண்டுபிடித்தல், பிராது செய்தல் — இவையெல்லாம் சூக்ஷ்மமாகவோ, ஸ்தூல மாகவோ பல வகைப்பட்ட பொருமை, பகைமை ஆகிய உணர்ச்சிகளினின்று உற்பத்தியானவை.

எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் இருங்கள், சிரியுங்கள், புன்சிரியுங்கள். மந்தமாயும் கவலையாயுமுள்ள மனம் கடவுளைப்பற்றி எப்படி நினைக்கும்? எப்போதும் மகிழ்ச்சி யுடன் இருக்கப் பிரயத்தனஞ் செய்யுங்கள். ஆனந்தம் என்பது உங்களுடைய சுவபாவம். எல்லாச்சாதகர்களும் இந்த ஆனந்த உணர்ச்சியைக் கைக்கொண்டு விருத்தி செய்யவேண்டும்.

மனத்தில் உதர்ஸா வளர விடாதே. அதுமிதமிஞ்சிய மகிழ்ச்சி. ஏற்கனவே நான் குறிப்பிட்டதுபோல், மன மானது எப்போதும் அளவுக்குமீறி ஓடுகிறது. மிதமிஞ்சிய இன்பத்திலோ மிதமிஞ்சிய துன்பத்திலோ அது ஓடுகிறது. இந்த இரண்டு நிலைகள் சந்திக்கின்றன. எதிர்த்தாக்கம் ஏற்படுகின்றன. மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தில் மனம் ஸாந்தமாக இருக்க முடியாது. மனம் சந்தோஷமா யிருந்து ஸாந்தமாயும் இருக்க வேண்டும். அதை அளவு மீறிய நிலைக்கு ஓடவிடாதீர்கள். நடுநிலைமை வகிக்கும்படி செய்யவும். மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தாலும் ஏற்படுகிற அதிர்ச்சியினால் மக்கள் மடிகிறார்கள்.

ஹிந்து தத்துவ சாஸ்திரத்தில் எப்போதும் வெளிப் புறமாக ஓர் அர்த்தமும், அந்தரங்கமாக வேறு அர்த்தமும் இருப்பதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். இக்காரணம் பற்றியேதான் உங்களுக்கு உபாத்தியாயர் ஒருவர் தேவைப்படுகிறார். அந்தரங்கமான பொருளை அறிந்து கொள்வது அசாத்தியம். ஹடயோக நூல்களில், "யௌவன கன்னி விதவை ஒருத்தி கங்கையும் யமுனை யும் சந்திக்கிற ஸ்தலத்தில் அமர்ந்துள்ளாள்" என்றிருப் பதைக் காண்பீர்கள். இதிலிருந்து என்ன புரிந்துகொள் வீர்கள்? இதை அறிந்து கொள்வது கஷ்டம். யௌவன

விதலை என்பது சுஷும்னு நாடி. கங்கை என்பது பிங்கலை நாடி. யமுனை என்பது இடநாடி. கதோபநிஷத்திலே, செங்கல் என்ற அர்த்தத்தைக் கொடுக்கிற ஓர் சொல்லைக் காண்பீர்கள். செங்கல் என்றால் இங்கே தேவதை என்று பொருள். இராமாயணத்திற்கு ஓர் இரகசியம் உண்டு. இராமாயணத்தின் இரகசியம் மனத்தை அடக்குதல் ஆகும். பத்துத்தலை ராக்ஷஸனான ராவணனைக் கொல்லுதல் என்பது காமம், குரோதம் ஆகிய தீய மனோவிருத்திகள் பத்தை ஒழித்தல் ஆகும். சீதை மனம். ராமர் சுத்த பிரஹ்மன். இலங்கையிலிருந்து சீதையை மீட்பது என்பது விஷயத்தினின்று மனத்தை இழுத்துக்கொண்டு ராமர் மீது ஒருமுகப்படுத்தி, அதை ராமரிடம் ஐக்கியப் படுத்தலாகும். சீதை (மனம்) கணவனான ராமருடன் (பிரஹ்மன்) அயோத்தியாவில் (சஹஸ்ரார சக்கரம்) சேருகிறாள். மனம் பிரஹ்மனில் லயமாகிறது. இதுதான் இராமாயணத்தின் சுருக்கமான இரகசியக் கருத்து. இராமாயணத்திற்கு அத்யாத்மிக விளக்கம் இதுவே ஆகும்.

பாரமார்த்திகக் குருவானவர் தமது ஆன்மீய சக்தியைத் தம் சிஷ்யருக்குப் பிரயோகிக்கிறார். சத்குருவினுடைய ஆத்மீய அதிர்ச்சியாகிய உணர்வு சீடனுடைய உள்ளத்திற்குச் சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது. ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் பிரத்தியக்ஷமாகவே தமது ஆன்மீய சக்தியை சுவாமி விவேகானந்தருக்குப் பிரயோகித்தார். மஹான் இயேசு கிருஸ்துப் பெருமானும் தமது சீடர்களுக்கு இதே மாதிரி பிரயோகித்தார். இது யஜமானராகிய குருதேவரின் ஆன்மீய ஸ்பரிசம் (Spiritual touch) ஆகும். சுவாமி சமர்த்த ராம்தாசருடைய சிஷ்யர் ஒருவர் தம்மை அசாத்தியமாகக் காதலித்த ஓர் நாட்டியக்காரியின் புத்திரிக்குத் தமது ஆத்மீய சக்தியைப் புகட்டினார். சிஷ்யர் அவளை உற்றுநோக்கி அவளைச் சமாதி நிலையில் ஈடுபடுத்தினார். அவள் சிஷ்யர்மீது கொண்ட காதல் மறைந்துபோயிற்று. அவள் மிகவும் ஆசாரமுடையவளாயும் ஆன்மீயத் தேர்ச்சி அடைந்தவளாயும் மாறிவிட்டாள்.

முகுந்துராஜ் என்ற மஹாராஷ்ட்ர மஹான் ஒருவர் பாதுஷாவையே சமாதிநிலையில் ஈடுபடச் செய்தார்.

வெளிப் பொருள்களிலிருந்து எழுகின்ற இன்பம் அழிவுற்றதாயும், நிலையற்றதாயும், அற்பமுற்றதாயும் உள்ளது. அது நரம்புக்கு கூச்சங்காட்டக்கூடியதாயும், உள்ளத்திற்கு வெறும் ஏமாற்றத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாயும் இருக்கிறது. சரீரமோ துக்கத்திற்கும் நோய்க்கும் இருப்பிடம் ஆனது. செல்வம் தேடுவதிலும் பத்திரமாகக் காப்பாற்றுவதிலும் மகா கஷ்டம் உண்டாகிறது. ஒவ்வொரு தொடர்பிலும் துக்கம் விளைகிறது. ஸ்திரீகள் துன்பத்திற்குச் சாஸ்வதமான மூலம். அந்தோ !

மக்கள் ஆத்மீய ஆனந்த நெறியை விட்டுவிட்டு துக்கமயமான இந்த நெறியையே ஆய்ந்தெடுக்கிறார்கள். ஆன்மீய நூல்களை ஊன்றிக் கற்றுக்கொள். சத்சங்கத்தை இடையறாது வைத்துக்கொள். மனோபாவத்துடன் 'ஓம்' என்று தினந்தோறும் 21,600 தடவை ஜபிப்பாயாக. இப்படி ஜபிக்க உனக்கு மூன்று மணி நேரம் பிடிக்கும். ஆத்மா அல்லது ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்மீது தியானம் செய்வாயாக. பிரஹ்மனைச் சாட்சாத்காரம் பண்ணுவாயாக. இது மாத்திரமே லோகாயத துக்கங்களிலிருந்து உன்னை விடுவித்து, நித்திய ஸாந்தியும், ஞானமும், ஆனந்தமும் வழங்கவல்லது.

கர்ம யோகமோ, பக்தி யோகமோ, ராஜயோகமோ அல்லது ஞானயோகமோ எதை நீ பயிற்சி செய்தாலும் பொறாமை, பகைமை, பற்று, கர்வம், அகங்காரம் முதலிய தீய உணர்ச்சிகளினின்று நீங்கப் பெற்றவனாயும் இந்திரியங்கள் மீது கட்டுப்பாடு கொண்டவனாயும் நீ இருத்தல் வேண்டும். சித்த சுத்தி—இயமமும் நியமமும்—எல்லாவித யோகத்திற்கும் பொதுவாக அமைந்ததோர் அம்சம். தன்னடக்கமில்லாது, மிதமிஞ்சிய சுயநலமுள்ளவனாயிருந்தால், அத்தகைய மனிதன் கர்ம யோகத்தில் எதைச் சாதிக்க முடியும்? எல்லாவற்றையும் நீ விரும்

பினால், ஆடம்பர வாழ்க்கையில் திளைத்தவனாய் உன்னுடைய தேவைகளைப் குறைக்காமலிருந்தால் பின், பிறர்க்காக எதையாவது நீ எப்படி வைத்துக் கொள்ள முடியும்? அன்பு, சுயநலமற்ற சேவை, அனுயாசமான தர்மம் ஆகியவற்றின் மூலமே நீ பிரபஞ்சத்துடன் தொடர்பு கொள்ள இயலும்.

புதிய ஆரோக்கியமான பிரேரணைகளால் புதிய ஆரோக்கியமான சம்ஸ்காரங்கள் நாட்டக்கூடும். உன்னுடைய மூளையை ஒரு பலகை என்று வைத்துக்கொள்வோம். மூளையாகிய இப்பலகையில் கொள்கைகள் என்ற ஆணியும், வழக்கங்கள் என்ற ஆணியும், இயற்கை உணர்ச்சிகள் என்ற ஆணியும், அறையப் பட்டிருக்கின்றன. கொள்கைகளும், வழக்கங்களும், உணர்ச்சிகளுமே உன்னுடைய செயல்களை நிர்ணயிக்கின்றன. உனக்குள் ஒரு கெட்ட கொள்கையோ, ஒரு கெட்ட வழக்கமோ, ஒரு கெட்ட உணர்ச்சியோ தங்கியிருப்பதாக நீ கண்டுபிடித்தால்—மனமாகிய பலகையில் ஒரு கெட்ட ஆணி—நீ நல்லதோர் கொள்கையோ, வழக்கமோ, உணர்ச்சியோ கடைப்பிடித்து, கெட்டதன் உச்சி மீது வைத்துச் சம்மட்டி கொண்டு அடிக்க வேண்டும். அதாவது நீ ஆரோக்கியமான பயன் தரத்தக்க பிரேரணை ஒன்றை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும். புதிய ஆணி கால் அங்குலம் அடிக்கப்பட்டால், அதே அளவு பழைய ஆணி வெளியே தள்ளப்படும். புதிய ஒவ்வொரு சம்மட்டி அடியாலே அதாவது புதியதோர் பிரேரணையினாலே, ஒன்று மேலும் உள்ளே தள்ளப்படவே மற்றொன்று அதே அளவு வெளியே தள்ளப்பட்டுவிடும்.

இங்ஙனம் சில சம்மட்டி அடிகளுக்குப் பின்னர் பழைய வழக்கங்கள் முற்றிலும் புதிய வழக்கங்களாய், புதிய கொள்கைளாய் பெயர்த்து வைக்கப்படும். இது சந்தேகமின்றி பகீரதப் பிரயத்தனங்களைக் கொண்டுதான் நிறைவேற்ற வேண்டும். புதிய ஆரோக்கிய பிரேரணைகளை

இடையருது ஜபிக்க வேண்டும். வழக்கமானது இயற்கைக்கு அடுத்த நிலை. ஆனுல், தூய்மையான தடுக்கவொண்ணுத, தீர்மானமுள்ள சங்கல்பத்தால் இறுதியில் வெற்றி காண முடியும்.

சப்தம்தான் மனத்தைச் சலனப்படுத்துகிறது. தியானத்தின் போது, சப்தம்தான் தொந்தரவு படுத்துகிறது. அர்த்த புஷ்டியுள்ள சப்தம் அர்த்தமில்லாத ஒரு சப்தத்தைக் காட்டிலும் அதிகமாகப் பாதிக்கிறது. திடீரென்றும், கணீரென்றும் எழும் சப்தத்தைக் காட்டிலும், ஆற்று வெள்ளத்தின் அமைதியான சலசலப்பு போன்ற தொடர்ந்த சப்தம் அவ்வளவு அலைக்கழிப்பதில்லை. பழக்கப்பட்டுப்போன சப்தத்தை மனம் உணருகிறதில்லை. கடிகாரம் நின்று விட்டால் மாத்திரமே, அதை நீ உணருகிருய். மனத்தைச் சிந்தனை செய்யும்படி செய்வது சப்தம் ஆகும்.

மனத்தின் ஆசைகளை மறுத்தல்தான் உண்மையான துறவு. உலக வாசத்தைத் துறப்பது உண்மைத் துறவு அல்ல. ஆனுல் எல்லா ஆசைகளையும் அகங்காரத்தையும் ஒழித்தலில்தான் உண்மையான துறவு இருக்கிறது. ஸர்வம் பிரஹ்ம மயமாகக் காணும் காட்சியை அடிப்படையாகக் கொண்ட அந்தமில்லா ஆனந்தம் ததும்பும் வாழ்வு—அகங்காரம் களையப்பெற்ற வாழ்வு—அப்பால் ஏற்படும் அல்லது நித்தியத்துவம் சித்தியாகும்.

சகலத்தையும் துறப்பதற்கு சித்த-தியாகம் மாத்திரமே போதும். சகலவற்றிலும் பிரதானம் வகிப்பது மனம். அதை ஜயித்து விட்டால் ஸர்வத்தையும் துறக்க வழி உண்டாகும். இத்தகைய மன ஆசைகளை மறுத்தலின் மூலம், எல்லா வேதனைகளினின்றும் நீ விடுதலை பெறுவாய்.

சந்நியாசம் என்பது ஓர் மனே நிலையேதான். இருதயத்தைச் சாயத்தில் தோய்ப்பது—துணியை மட்டும் அல்ல. உலகத்தில் குடும்பத்துடன் வசித்தாலுங்கூட, யார் ஒருவனுக்கு எல்லாவிதமான ஸத்துவ குணங்களும்

பொருந்தியுள்ளனவோ, எவன் ஆசாபாச அகங்காரங்களினின்று நீங்கியவனோ, அவனே நிஜமான சந்நியாசி; சூடாலா—ராஜ்யத்தைப் பரிபாலனஞ் செய்தாலும்கூட—ஓர் யோகினி இராணி—சந்நியாசினி ஆசாபாசங்களால் சூழப்பட்டு ஆரணியத்தில் வசிக்கிற ஓர் சந்நியாசி குடும்பஸ்தனைக் காட்டிலும் உலகாயத மூடனைக்காட்டிலும் மிகவும் கேடு கெட்டவன். சிகித்வஜா என்பவன் ஓர் உலகாயத மனிதன். காட்டில் அவன் பல வருஷங்கள் நிர்வாணமாக வசித்தாலுங்கூட உண்மையான துறவு எது என்பது பலருக்கும் புரியவில்லை. ஆசைகள், பாசங்கள், அகங்காரம், வாசனைகள் அனைத்தும் துறப்பதுதான் உண்மையான துறவு. நீ காட்டில் வசித்தாலும் சரி, பட்டணத்து ஆரவாரத்தின் நடுவில் இருந்தாலும் சரி, வெள்ளுடையோ, காவியுடையோ தரித்தாலும் சரி, தலை மொட்டையடித்துக்கொண்டாலும் சரி அல்லது நீளமாகக் கூந்தலை வளர்த்தாலும் சரி, உன்னுடைய மனமானது பற்று, அகங்காரம், பாசம் ஆகியவற்றினின்று நீங்கப் பெற்றுக் களங்கமற்றிருந்தால், நீ ஓர் சந்நியாசி ஆவாய்.

ஆசைகள் களையப்பெற்ற மனம் சுகதுக்காதிகளால் பாதிக்கப்படாமலும், எப்பொருளினுலும் கவரப்படாமலும் இருக்கும் பக்ஷத்தில் மிகுந்த பிரமையின் பிடிப்பினின்று விடுதலையடைந்து, கூண்டினின்று விடுபட்டுச் சுதந்திரமாக ஆகாசத்தில் சஞ்சரிக்கும் ஓர் பறவையைப்போன்று, தூய்மையாய் விளங்கும்.

உள்ளத்தில் வைராக்கியம் உதயமானுல், அது தெய்வீக ஞானத்திற்கு வாசலைத் திறந்து விடுகிறது.

உலகாயதப் பொருள்களை அனுபவிப்பதனுல் உண்மையான, சாசுவதமான திருப்தி ஏற்படுவதில்லை. ஆனுலும், மக்கள் பொருள்களை நாடித் தலைதெறிக்க ஓடுகிறுர்கள்—உலகம் முற்றிலும் உண்மையற்றனவாயும் இருத்தலைத் தெரிந்தபோதிலுங்கூட, அதுவே மாயை. மனம் ஆத்மாவின்கண் லயமானுல், அப்போது மாத்திரமே நித்திய

திருப்தி வந்தமையும். ஆத்மா பரிபூரணம்; ஆனது பற்றியே அங்கே உனக்கு வேண்டியது அனைத்தும் கிடைக்கும். அது சுயமாகப் பூர்த்தியானது. ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்தாலேயே எல்லா ஆசைகளும் நிறைவேறிவிடும்.

எந்த மந்திரமும் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்ததே. மனத்தை அது தூய்மைப்படுத்துகிறது. அது வைராக்கியத்தைத் தூண்டுகிறது. அது அந்தர்முக விருத்தியை உண்டு பண்ணுகிறது. மந்திரத்தை வழங்கிய ரிஷி ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் உண்டு. சக்தியைத் தருகிற தேவதை ஒன்று உண்டு. பீஜம் அல்லது விதை—பிரதான மொழி அதற்கு பிரத்தியேக சக்தியை வழங்குகிறது. மந்திரத்தின் உச்சாடனம் செய்யும்போது, சரியான மனோபாவமும் ஏகாக்ரமும் வேண்டப்படுகிறது. இப்படிச் செய்வதால், மந்திர சைதன்யம் எழுப்பப்படுகிறது. அப்பால், சாதகனுக்கு மந்திர-சித்தி உண்டாகிறது. எல்லா மந்திரங்களுக்கும் ஆத்மீயத் தொடர் ஒன்று உண்டு. ஓர் மந்திரம் பக்தனுடைய ஆன்மாவை முதலில் ஓர் ஸ்தானத்திற்கும், பிறகு வேறொன்றுக்கும் இப்படி வெவ்வேறு ஸ்தானங்களுக்கும் இட்டுச் செல்லுகிறது. இறுதியில் கடைசி ஸ்தானத்திற்கு வழி உண்டாகிறது. நாரத மஹரிஷியினால் உபதேசிக்கப்பட்ட துவாதசாக்ஷர (பன்னிரண்டு அக்ஷரங்களால் ஆக்கப்பட்ட) "**ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய**" என்ற மந்திரத்தை உச்சாடனம் பண்ணியதனால் தர்சனம் கிட்டியது. "**நாராயண**" மந்திரத்தை உச்சரித்ததன் மூலமாக, பிரகலாதனுக்கு மகாவிஷ்ணுவின் தர்சனம் கிடைத்தது. "**மரா மரா**" (உச்சாடனத்தின் போது ராம-ராம என்று மாறுகிறது) என்ற மந்திரத்தை ஜபித்ததன் பயனாகக் கடவுளைச் சாக்ஷாத்கரித்தான் வால்மீகி. மஹாராஷ்ட்ர பக்தராகிய துக்காராம், பண்டரிபுரத்து ஸ்ரீ கிருஷ்ண விக்ரகத்தின் "விட்டலே, விட்டலே" என்ற நாமத்தை சதா காலமும் ஜபித்த வண்ணம் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மாவோடு இரண்டறக் கலந்தார்.

உன்னுடைய இதயமாகிய கமலத்திலே உள்ள ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானின் மேல் உன்னுடைய மனத்தை நாட்டினால், உன்னுடைய கவனம் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானுடைய உருவத்திலே பதிவு கொள்ளும். கவனம் பதிவு பெற்றால், ஆன்மீய சக்தித் தொடர் புறப்படுகிறது. நீ தியானம் பண்ணினால், அத்தொடரின் ஓட்டம் ஒரே நிலையிலிருக்கும். அந்த தியானம் ஆழமாயும், தீவிரமாயும் ஆகிற போது, ''கலத்தல்'' (சமாதி) நேருகிறது. நீ இறைவனோடு இரண்டறக் கலந்து விடுகிறாய். சங்கல்ப விகல்பங்கள் சர்வ நாசமடைகின்றன. பூரண சித்த-வ்ருத்தி-நிரோதம் (மனத்தின் சலனங்கள் நின்று விடுதல்) ஏற்படுகிறது.

ஆச்சரியமான புதிய செய்தி ஒன்றைக் கேட்கும் போது, உனக்கு திகைப்பு ஏற்படுகிறது. புதியது ஒன்றைப் பார்த்தால் நீ திகைக்கிறாய். இது இயற்கை. இது போலவேதான் புதிய கோட்பாடுகளோடுகூட, மனம் பழைய சுவட்டிலே போய் பழகிவிட்டது. புதியதோர் கோட்பாட்டை அனுஷ்டிக்க மனத்திற்கு பெரிய சோதனையாகிறது. பழைய சுவடுகளின் பக்கத்தில் கோட்பாட்டை வைக்கவும். மனம் மெதுவாக அதை எடுக்கும். தொடக்கத்தில் அது பயங்கரமாகப் புரட்சி செய்யும். அப்பால், மனத்தை நயந்து பழக்கினால்; புதிய கோட்பாட்டை கிரகித்துக் கொண்டு அனுஷ்டிக்கும். அறிவு வளர்ந்து, கல்வியால் புத்தி விசாலம் பெற்று அறிவுள்ளோர்களோடு நட்பு பூண்டு தியானம் பண்ணி வரவும்.

அறிவுள்ளோர்களோடு தொடர்பும், தியானம் புரியும் பழக்கமும் ஏற்படுமானால், உனது மனம் எந்த நேரத்திலேனும் புதிய, ஆரோக்கியமான, விவேகமுள்ள கோட்பாடுகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும் பழைய, பதனழிந்தவைகளை நீக்கவும் நன்கு தயாராயிருக்க வேண்டும். மனத்தின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சி இதுவேயாகும்.

ஆத்மீய சாதனை, விசாரணை, தியானம், பிராணா யாமம், ஜபம், சமம், தமம் ஆகிய பயிற்சிகளால், முற்றிலும் புதியதோர் மனம் சாதகனிடத்தில் உருவாகும். புதிய உணர்ச்சிகள், புதிய நரம்புக் கால்கள் ஏற்பட்டு, மூளையில் மனம் சஞ்சாரம் பண்ணுவதற்கும் நடப்பதற்கும் போதுமான வழிகளும் நரம்பு அதிர்வுகளும், புதிய ஜீவாணுக்களும் இடம் பெறுகின்றன. தன்னை உயர்த்தி மேலான பதவிக்கு வழி செய்யும் காரியாதிகளைப்பற்றி ஒருபோதும் சாதகன் எண்ணிப்பார்ப்பதில்லை. உலக க்ஷேமத்தைப் பற்றியே அவன் எண்ணுகிறான். ஒற்றுமை என்ற கோட்பாட்டிலே அவன் நினைக்கிறான், உணருகிறான், உழைக்கிறான்.

மனத்தைத் திருத்தவும். ''ஏ, மனமே! ஒரே நிலையில் இரு. ஒரே கோட்பாட்டில் நில். ஆண்டவன் ஒருவனே நிஜப் பொருள்'' என்று மனத்திடம் சொல்லுவாயாக. அது அலைந்து சஞ்சலப்பட்டால், ஏகாந்தமான ஓர் ஸ்தலத்திற்குப் போய், முகத்தில் கடுமையான இரண்டு மூன்று அறைகளைக் கொடு. அப்புறம் மனம் ஓர் நிலைபெறும். சுயத்தண்டனை அலையும் மனத்தைத் தடுப்பதற்கு எவ்வளவோ துணை புரிகிறது. இலட்சியத்தை விட்டு வேறு போக்கில் செல்லும்போதும், தீய எண்ணங்களைக் கொள்ளும்போதும், சவுக்கினால் அல்லது தடியினால் நீ அடிப்பதுபோன்று, மனத்தைப் பயமுறுத்து.

மஹாவிஷ்ணுவையோ சிவபெருமானையோ ஒருமுறை நீ நினைத்தாலும், இந்த மூர்த்திகளின் மானசீக வடிவங்களை ஒருமுறை உண்டாக்கினாலும், ஸத்துவப் பொருள் ஒரு சிறிது அதிகரிக்கும். நீ ஒரு கோடி தடவை எண்ணினால், உன்னுடைய மனத்தில் சத்வகுணம் பெருவாரியாக நிறைந்துவிடும். இறைவனை அடிக்கடி சிந்திப்பதால், அது மனத்தை நலிவுறச் செய்து வாஸனைகளையும், சங்கல்பங்களையும் அழித்துவிடும்.

ஒருவன் தனக்கு விரோதமான மனசைவென்று அதற்கு யஜமானத்துவம் பெற்றுஞல் இதுவே பெரும் பாக்கியம். ஜன்மாந்தரமாகிய சமுத்திரத்தைக் கடப்பதற்கு இதைக் காட்டிலும் வேறு கப்பல் இம்மண்ணுலகில் கிடையாது. ஆசைகளும், தீய வாஸனைகளும் நிறைந்த மனமாகிய பாம்பை அடக்கி ஆளுகின்றவர்கள் மட்டுமே மோக்ஷலோகத்தைப் போய்ச் சேருவார்கள்.

விவேகத்தை விருத்தி பண்ணிக்கொண்டபின், ஒரு இரும்பு மற்றொரு இரும்பை வெட்டுவது போல, பல்வேறு போக்கில் செல்லும் மனசின் பிரமைகளை, ஏகாக்கிர நிலையிலுள்ள மனசிஞல் அழித்துவிடுவாயாக. அறிவுடையோர் அழுக்கான துணியை அழுக்கான மண் ஒன்றினுலேயே சுத்தம் செய்கிருர்கள். கொலை புரியும் அக்கினியாஸ்திரம் ஒன்று வருணஸ்திரத்திஞல் எதிர்தாக்கப்படும். தின்னத்தக்க விஷத்திஞல் ஆக்கப்பட்ட மாற்று மருந்திஞல் பாம்புக்கடியின் விஷத்தை நீக்கலாம். ஜீவனுடைய விஷயத்திலும் இப்படித்தான்.

இந்த யுகத்தில் ஹடயோகத்திற்கும் ராஜயோகத்திற்கும் தடுக்கவொண்ணுத கவர்ச்சி எப்போதும் மக்களிடத்தில் இருந்துவருகிறது. இத்தகைய பயிற்சிகளைச் செய்கிருர்கள். வெகுமதிகள் விரைவில் கிடைக்கின்றன என்ற உறுதியும் பிரத்தியக்ஷ அநுபவமாகத் தோற்றுகிற நிலையுமே கவர்ச்சிக்குக் காரணம். பெரும்பான்மையோர்க்குத் திடசரீரமும் முரட்டுத்தன்மையும் கிடையாது. அவர்கள் பலவீனமானவர்கள். இந்த யுகத்தில் குழந்தைகளுக்குக் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. குழந்தைத் தாய்மார்கள் இருக்கிருர்கள். ஆகையால் பக்தியோகம்தான் எளியது, தெளிவானது. எவனுமே இறைவன் நாமத்தை உச்சரிப்பான். எவனுமே அவனுடைய மஹிமைகளைப் பாடுவான். தாய் இல்லாமல் மகனைப்பெற முடியாது. அதுபோல, அனன்னிய பக்தி (ஏகாக்ர மனத்துடன் செலுத்தும் பக்தி) இல்லாமல், ஞானத்தைப் பெற முடியாது. பக்தி முற்றி

லும் பக்குவமானால், சாதகன் அதிகமான பிரயத்தனம் பண்ணாமலேயே, பிரஹ்மஞானம் தானாக உதயமாகிறது.

தொடக்கத்தில் மௌனத்தை நீ அநுஷ்டிக்கிறபோது, சில கஷ்டங்கள் உண்டாகும். வ்ருத்திகள் கடுமையாகத் தாக்கும். பல்வேறு எண்ணங்கள் கிளம்பி மௌனத்தைக் கலைக்கத் தூண்டும். இவைகளெல்லாம் மனத்தினுடைய வீணான கற்பனைகளும் ஏமாற்றங்களுமே ஆகும். தைரியமாய் இரு. சக்திகள் அனைத்தையும் சர்வேஸ்வரன்மீது ஈடுபடும்படி வைத்துக்கொள். பேசவேண்டுமென்கிற அவாவும், நண்பன் பக்கத்தில் இருக்கவேண்டுமென்கிற ஆசையும் மறைந்து போகும். உனக்கு நிம்மதி கிடைக்கும். வாக்கு இந்திரியம் (நாக்கு) மனதைப் பெரிதும் தடுமாறச் செய்கிறது.

நையாண்டி செய்தல் என்பது பரிகாசமாகக் கண்டித்தல். இகழ்ச்சியுடன் கோபமூட்டி அலைக்கழித்தல் மற்றொன்று. முகஞ்சுளித்தல் என்பது மூக்கைச் சுளித்தல் போன்ற சேஷ்டையாகும். கோபத்தில் புருவச் சுழிப்பு வேறொன்று. கேலி செய்து இகழ்தல் பின்னும் ஒன்று. விகடம்பேசி ஒருவரை சிரிப்புக்கு ஆளாக்குதல்தான் நகைக்கத்தக்க நிந்தை ஆகும். இப்படியெல்லாம் கேலி செய்து சிரித்தலோ கண்டித்தலோ கூடாது. இவை கொதிப்பு உணர்ச்சிகளையும், பகைமைச் சித்தத்தையும் உண்டுபண்ணும். ஆகையால், நீ பிறரோடு பழகும் போது, இவை யாவையும் நீக்க வேண்டும். சொற்கள் மிருதுவாய் இருத்தல் வேண்டும்; தர்க்கங்களோ கடினமாயிருத்தல் வேண்டும். வார்த்தைகள் கடூரமாயிருந்தால் அவை கலகத்தை விளைவிக்கும். ஒரே ஒரு கடூரமான சொல் பலவருட நட்பை முறியடித்துவிடும் ஒரே நிமிடத்தில். சொல் அல்லது சப்தத்திற்கு அபாரமான சக்தி உண்டு. அது சப்தப் பிரஹ்மன். அது சக்தி.

யோகி ஒருவன் சூக்ஷ்ம சரீரத்தைத் தன்னுடைய ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து பிரித்துக்கொண்டு, உலகத்தில் பல இடங்களுக்கும் வானுலகங்களிலும் பிரயாணஞ்செய்து

கண் சிமிட்டும் நேரத்தில், கூண்டாகிய சிறைக்குத் திரும்பி வருகிற ஓர் பட்சியைப் போல், இந்த ஸ்தூல சரீரத்திற்குத் திரும்புகிருன். பிராணனுகிய மெல்லிய நூல் ஸ்தூலத்தைச் சூக்ஷ்ம சரீரத்துடன் இணைக்கிறது. உடலினின்று வெளிப்பட்டவுடன் யோகியானவன் தனது சூக்ஷ்ம பார்வையைக் கொண்டு, களைந்தெறியப்பட்ட பாம்புச்சட்டை போலிருக்கும் தன் ஸ்தூல உடலைக் காண்கின்ருன். நீ உன்னை ஸ்தூலத்தினின்று பிரித்துக் கொள்ளும் யோக நுணுக்கத்தைத் தெரிந்துகொள். அது மிகவும் சுலபமானதாகும்.

உன் வலது கைமேல் எறும்பு ஒன்று நகர்ந்தால், அதை ஓட்டுவதற்கு இடதுகை வலது கையை நோக்கி இயற்கையாகச் செல்லுகிறது. அந்த இடத்தில் மனம் விசாரிக்கிறதில்லை. உன் கால் முன்னுல் தேள் ஒன்றை நீ பார்க்கிறபோது, உன் காலை இயற்கையாகவே பின் இழுத்துக்கொள்கிருய். இதற்கு இயற்கையான இயக்கம் என்று பெயர். தெருவைக் கடக்கிறபோது, மோட்டார் வாகனங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக உன் உடம்பை எவ்வளவு இயற்கையாக நகர்த்திக்கொள்கிருய்! இயந்திரத்தைப் போல் தானுக இயங்குகிற இத்தகைய செயலில் வ்ருத்தி என்பதில்லை.

இந்த ஜன்மத்தில் நீ செய்கிற கர்மாவைப் பெரிதும் பொறுத்தே உனது அடுத்த ஜன்ம வாழ்க்கை அமையும். உலக மனிதன் அநேகமாய்ப் பல காரியங்களை இடையரு மல், மிகுந்த தீங்கு நேரிடாமல் செய்கிருன். இக்காரியங்களினுல் எப்படியோ பலன் இருக்கலாம் சிரத்தையுள்ள சாதகர்கள்—சாக்ஷாத்கார நெறியில் செல்லுபவர்கள்—இக் காரியங்களைச் செய்தார்களானுல், அவைகளினுல், நிச்சயமாகத் தீங்கு விளையும்.

கடவுளினின்று உன்னைப் பிரிக்கிறது மனம். கடவுளுக்கும் உனக்கும் நடுவே உள்ள சுவர் மனம் ஆகும். ஓம்

சிந்தனை அல்லது பக்தி வாயிலாக இச்சுவரைத் தகர்த்து விடு. கடவுளுக்கு முன்னால் நீ முகத்துக்கு முகமாய் நிற்பாய்.

மனத்திலே இச்சையும் பார்வையும் தனிப்பட்டவை. சுத்தமான சித்தத்தில் இச்சையும் பார்வையும் ஒன்றேயாம். இச்சையும் பார்வையும் இணைந்தவை — மனத்தைப் போல், ஒன்றுக்கொன்று பிரிந்ததல்ல.

இரண்டாவது பாகம்

முதலாவது அத்தியாயம்

கடவுள் யார்?

கடவுள் சத்தியம், அன்பு வடிவமானவர். ஒளிகளுக்கெல்லாம் ஒளி. கடவுள் சாந்திமயம். கடவுள் ஞானமயம். ஆனந்தத்தின் சொரூபமே ஆண்டவன். கடவுள் சத்து—சித்து-ஆனந்தம். முற்றிலும் சத்து-முற்றிலும் சித்து-முற்றிலும் ஆனந்தம். இறைவன் நித்தியத்துவம் வாய்ந்தவர். அவர் அமரத்துவம் உள்ளவர். ஆதியந்தம் அற்றவர். அவர் அவிநாசி, உத்கிருஷ்டமான வஸ்து; கடவுள் எங்கும் வியாபித்திருக்கும் சத்துமயமானவர். கடவுள் ஒருவரே சரவஸ்து. கடவுள் எல்லையற்ற சௌந்தரியம் படைத்தவர்.

இரண்டாவது இனம் என்பதே இல்லாத பரம்பொருள்—உங்கள் இதயக்கூடங்களில் அந்தர்யாமி அல்லது உட்புறத்தில் அரசு புரிபவர்—கட்டுப்படுத்துபவர், சூத்திரதாரி—சாக்ஷி, அந்தர ஆத்மா, ஆதி மத்ய அந்தம் அற்றவர் ஆக வீற்றிருக்கிறார். இவ்வுலகத்திற்கு அவர் மூலாதாரம். அது மாத்திரம் அல்ல. வேதங்கள், உடல், உள்ளம், இந்திரியங்கள், பிராணன் ஆகியவைகளுக்கு உற்பத்தி ஸ்தானம். கடவுள் எங்கும் வியாபித்துள்ளார். மாறுதல் அற்றவர். ஏகரஸம் உள்ளவர். சென்றகாலம் வரும்காலம் நிகழ்காலம் ஆகிய மூன்று காலங்களிலும் உள்ளவர். கடவுள் ஸ்வயம்பு; ஸ்வதந்திரம் வாய்ந்தவர். அவர் ஸ்வயம் ஜ்யோதி. அவர் ஆத்மா, பிரஹ்மன், புருஷன், சைதன்யம் வாய்ந்தவர். அவர் பகவான், புருஷோத்தமன். நித்திய சுகமும், பரம ஸாந்தியும், நித்திய திருப்தியும், அகண்ட சுகமும் கடவுளிடமே இருக்க முடியும். அனன்ய பக்தி அல்லது விசாரத்தினால் இந்த கடவுள் ஞானத்தை அல்லது ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்தை அல்லது ஈஸ்வர தரிசனத்தைப் பெற்றுக் கொள்வாயாக. இதுதான் வாழ்

வின் லக்ஷியம். இதுதான் உன்னுடைய மிக உயர்தரமான தர்மம். இதர கடமைகள் எல்லாம் இரண்டாந்தரமானவை.

கடவுள் நியமகர்-அந்தர்யாமி-பிரேரகர்கூட. கனவுகள் மூலமோ, அந்தரங்கக் குரல் மூலமோ, தினசரி சம்பாஷணைகளில் ஈடுபடும் பிறர் வாய்மூலமோ, நண்பர்களின் புத்தி போதனை மூலமோ சாதகர்களுக்குப் பலவகைகளில் கடவுள் துணை புரிகிறுர்.

சிருஷ்டி, ஸ்திதி, ஸம்ஹாரம், திரோதனம், அனுக்ரஹம் ஆகியவை கடவுளின் பஞ்சகிருத்தியங்கள் ஆகும்.

கடவுள் என்ற சொல்லும் பகவான் என்ற சொல்லும் ஒரே பொருள் கொண்டது. ஞானம், வைராக்யம், யஸஸ்(புகழ்), ஐஸ்வரியம்(தெய்வீகச் சக்திகள்), ஸ்ரீ (செல்வம்) தர்மம் ஆகிய ஷட்குணங்கள் வாய்க்கப்பெற்றவர் பகவான்.

ஸர்வஞ்ஞத்வம் (எல்லா உலகங்கள், ஜீவர்கள் அவர்களின் கர்மாக்கள்—இவை பற்றிய ஞானம்) **ஸர்வேஸ்வரத்வம்** (எல்லா ஜீவர்களின் கர்மாக்களை நடத்தும் சக்தி) **ஸர்வாந்தர்யாமித்வம்** (எல்லா நாம ஜபங்களிலும் இந்திரியங்களிலும் உள்ளங்களிலும் அந்தரங்கக் கட்டுப்பாடு) **ஸர்வகாரணத்வம்** (சிருஷ்டி, ஸ்திதி, ஸம்ஹாரம் ஆகிய எல்லாம் நிகழ்த்தும் சக்தி) **ஸர்வநியந்திரித்வம்** (நியமம் தவருமல் எல்லாவற்றை நடத்துதல்) **ஸர்வகர்த்ருத்வம்** எல்லாக் கர்மங்களையும் நடாத்துதல்) ஸர்வசக்தித்வம், **ஸ்வதந்திரித்வம்** (நிரந்தரமான சுயேச்சாதிகாரம்) ஆகிய ஏழும் கடவுளைச் சார்ந்த குணங்களாகும்.

வாயு புராணத்தில் ''ஸர்வக்ஞத்வம், திருப்தி, சாஸ்வத ஞானம், சுதந்திரம், இடைவிடாச்சக்தி தர்சனம், பல்வேறு சக்திகள் ஆகிய ஆறும் இறைவனின் அங்கங்கள் ஆகும்'' என்று கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

"விவேகம், பற்றின்மை, கட்டுப்படுத்தும் சக்தி, தூய்மைப்படுத்தும் செயல், உண்மை, மன்னிப்பு, சகிப்புத்தன்மை, சிருஷ்டி, ஆத்மஞானம், எல்லாக் காரியங்களுக்கும் மூலாதாரம்—இந்த பத்துவிதமான மாறுபாடில்லாத பண்புகள் (அவயவங்கள்) எல்லா நல்லவைகளிலும் பேராதாரங்களாக ஜீவிக்கின்றன"—வாயுபுராணம்.

மனத்தில் விஷயங்கள்

மனம் தினசரி ஆக்கப்படுவதல்ல, ஆனால் எப்போதும் ஆக்கப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு நிமிஷமும் அது தன் வர்ணத்தையும் வடிவத்தையும் பச்சோந்தியைப் போன்று மாற்றிக்கொண்டே இருக்கிறது. அது சஞ்சலமாயும் அஸ்திரமாயும் உள்ளது—கீதை VI 26.

சிருஷ்டி கர்த்தா பிரம்மாவைத் தவிர, வேறு யாரால் தான் மனத்தின் ஆச்சரியகரமான சக்தியை உண்மையாயும் இலகுவாயும் உணரக்கூடும்?

மனத்தின் செயல்கள் மாத்திரமே உண்மையில் காரியங்கள் ஆகின்றன—உடலின் செயல்களில் அவ்வளவு அல்ல.

எதைப்பற்றியாவது மனம் தீவிரமாக நாடினால், அபாயம் உடலுக்கு வரக் காத்துக்கொண்டிருந்தாலும் அதனுடைய நோவை உணரும் திறமை தென்படாமல் போகும். எந்த பொருளிலேனும் மனம் முற்றும் ஈடுபடுமானால், உடல் சம்பந்தப்பட்ட செயல்களைக் கண்டு ஓட்டம் பிடிப்பதற்கு வேறு யார் இருக்கிறார்கள்?

சூக்ஷ்மப் பிரச்சினைகளை வழக்கமாகக் கற்றால், அது மீண்டும் பூலோக ஜன்மத்திற்குத் துணைபுரியும். சூக்ஷ்ம சிந்தனை செய்வதற்கு நன்கு பரிபாகமடைந்த சக்தியோடு பிறக்கிறான். ஆனால், அதிகப்பிரசங்கித்தனமாய் ஒரு விஷயத்தினின்று வேறொன்றுக்கு மாறியும் அவசரத்துடனும் சிந்தனை செய்பவனே நிம்மதியற்ற துர்க்குணங்

களால் சூழப்பெற்ற உள்ளத்தோடு இப்பூலோகத்தில் மீண்டும் ஜனனம் எடுக்கிறான்.

உள்ளத்திற்குப் பல்வேறு பூர்வ கற்பனைகள் (Preconceptions) உண்டு. சித்திரக்காரன் கித்தான் துணியில் படம் ஒன்று வரைய முற்படும்போது, அவன் ஏற்கனவே உள்ளத்தால் முடிவு செய்யப்பட்ட உபகரணங்களினின்று படத்தை வரைகிறான்.

ஆழ்ந்த ரஜோகுணம் ஸாத்விகத் திருப்பத்தை எடுத்துக் கொள்கிறது. ரத்னாகர் என்ற கள்வன் வால்மீகி ரிஷியானான். ஜாகை, மாதை என்பவர்கள் தீவிர ரஜோ குணம் படைத்தவர்கள். கௌராங்க பகவான் மீது கற்களை எறிந்தவர்கள். இவர்கள் பகவானுக்கு முதல்தரமான மாணாக்கர்களாக மாறி விட்டார்கள்.

மனம் ஒரு பொருளை வகுக்கவும், மீண்டும் வகுக்கவும் செய்கிறது. இறுதியில் அணுவாக, பிறகு பரம அணுவாகப் பிரிக்கிறது.

பரிணாமம் (மாறுதல்); **சேஷ்டை** (செயல்படுதல்); **நிரோதம்** (கட்டுப்படுத்தல்); **சக்தி, ஜீவனம், தர்மம்** — இத்தனை குணாதிசயங்களும் மனத்திற்கு உண்டு.

தீப்பொறி வேகமாகச் சுழற்றப்பட்டால், அது தொடர்ந்த தீப வட்டமாகத் தோற்றமளிக்கும். அது போல, மனமானது கேட்பதானாலும், பார்ப்பதானாலும், மோந்து பார்ப்பதானாலும்—ஒரு தடவைக்கு ஒரு செய்கையில் மாத்திரமே அது ஈடுபடுமென்றாலும், ஒரு தடவைக்கு ஒரு உணர்ச்சி மாத்திரமே வெளிப்படுத்துமென்றாலும், அது ஒரே காலத்தில் பல்வேறு செயல்களை உடனிகழ்ச்சியாகச் செய்கிறதாக நம்மை நம்ப வைக்கிறது. ஏனென்றால், ஒரு பொருளினின்று வேறொன்றுக்கு அது பயங்கரமான வேகத்தோடு இயங்குகிறது. மனத்தினால் காட்டக்கூடிய வரிசைக்கிரமமான கவனமும் உணர்வும் உடனி

கழ்ச்சிச் செயலாகத் தோற்றத்தக்க அவ்வளவு வேகத்தோடு மனம் இயங்குகிறது.

வரையறைக்கு உட்பட்ட மனத்தின் மூலமாக உணர்வோ, அறிவோ, அனுபவமோ வரிசைக்கிரமமாக நிகழ்கிறதேயன்றி, உடனிகழ்ச்சியாக அல்ல. உடனிகழ்ச்சி அறிவு தன்னை நிர்விகல்ப சமாதியில் மாத்திரமே பெறக்கூடும். நிர்விகல்ப சமாதியில் சென்ற காலமும், வருங்காலமும் நிகழ்காலத்தில் கலந்துகொள்ளும். யோகி ஒருவருக்கு மாத்திரமே உடனிகழ்ச்சி அறிவு சித்திக்கும். உலகத்திலுள்ள மனிதனே வரையறைக்குட்பட்ட உள்ளத்தால் ஒன்றன்பின் ஒன்றான அறிவையே பெறமுடியும். வெவ்வேறு புலன்களிடத்தில் வெவ்வேறு பொருள்கள் உடனிகழ்ச்சியாகத் தொடர்வு கொள்ளுமென்றாலும், ஒரே காலத்தில் ஒரே நபரை வாசல்வழி உள்ளே அனுமதிக்கிற வாயில் காப்போனைப் போன்று மனமானது நடந்துகொள்கிறது. மானசீகப் பட்டையில், சீரான கவனத்தையும் நேர்த்தியான உணர்ச்சியையும் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்டு ஒரே காலத்தில் ஒரே விதமான உணர்ச்சியை மட்டுமே உள்ளே தள்ளும்.

மனமானது யுத்த விஷயங்களில் முற்றிலும் சம்பந்தப்படும்போது, காலில் துப்பாக்கிச்சூட்டால் அடைந்த காயத்தைப்பற்றிய பயங்கரமான தீங்கை போர்வீரன் உணருகிறதில்லை. குருதி பெருகி ஓடினாலும்கூட, அந்த நஷ்டத்தை அவன் அறிவதில்லை. அவன் மனோவெழுச்சியால் நிரப்பப்படுகிறான். தற்காலிகமாகத் தன் உடலைப் பற்றிய உணர்வையே அவன் கொள்ளவில்லை. மனோவெழுச்சி தணிந்தவுடன், தன் ஆடையில் எங்கேனும் ரத்தக்கறையைப் பார்க்கும்போதோ அல்லது அவனுடைய நண்பர்களில் ஒருவன் அவனுடைய காலில் பட்டிருக்கும் காயத்தைச் சுட்டிக்காட்டும்போதோ அவனுக்கு உணர்வு உதயமாகிறது. அப்பால் அவன் ஓரளவு பயப்படுகிறான். இப்போது கற்பனாசக்தி அழிவு வேலை செய்

கிறது. அவனுக்குச் சோர்வு உண்டாகிறது. கற்பனசக்தி எப்போதும் மிகைப்படுத்துகிறது.

இரண்டு நண்பர்கள் மனஸ்தாபங்களினல் மாறுபட்டிருந்தால், அவர்களுடைய மனமானது விஷயங்களை மிகைப்படுத்தி சூழ்ச்சி செய்யத் தொடங்கும். குற்றம் கண்டுபிடித்தல் என்பது அதிகரிக்கிறது. நட்பு முறிந்த இரண்டு நபர்களினுடைய வாக்கு வாதங்களிலிருந்து உண்மை எது என்று கண்டுபிடிப்பது மகா கடினம். மனத்திற்குள் தங்கியுள்ள உணர்ச்சிகளின் தரத்திற்கொப்ப. எப்போதும் பேச்சுவார்த்தைகள் கிளம்பும். கற்பன சக்தி இப்போது அழிவு வேலை செய்கிறது. மனத்தின் வழியாகவும், கற்பன சக்தியின் வாயிலாகவும் மாயை தனது அழிவு வேலையைச் சாதிக்கிறது.

மனத்திலே மூன்று விதமான சக்திகள் உண்டு. அவை இச்சா சக்தி, கிரியா சக்தி, ஞான சக்தி. மனத்தில் ஓர் ஆசை எழுகிறது. இது இச்சா சக்தி. இந்த ஆசையைப் பூர்த்திசெய்ய மனமானது பிரயாசைப்படுகிறது. இது கிரியா சக்தி. ஆசைப்பட்ட பொருளை அடைவதற்குரிய வழி முறைகளைக் கண்டுபிடிக்கிறது. இது ஞான சக்தி.

தைராயிட், தைமஸ், பைனியல் முதலிய கோளங்களிலிருந்து ஓர் வகை திரவம் சுரக்கும். இவை யாவும் இரத்தத்தில் நேரடியாகக் கலக்கும். ஒருவனுடைய மனநிலையை அமைப்பதற்கு இச் சுரப்பிகள் பெரிதும் பங்கு எடுத்துக்கொள்கின்றன. மனிதன் ஒருவனுடைய சுபாவம் அவன் இருக்கின்ற சூழ்நிலை, படிப்பு, அனுபவம் முதலியவை அனுசரித்தே வெகுவாய் மாறி அமையும். சுபாவம் முற்றிலும் மாறிவிடாது. இது காரணம் பற்றியே தான் பகவத்கீதையிலும் "அறிவு படைத்த புருஷன்கூட இயற்கையை அனுசரித்து ஒழுகுகிருன்" என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது. (கீதை 111-3)

பகிர்முக வ்ருத்தியில் பார்வை திரும்பும்போது, அப்போது பாய்ந்தோடிவரும் தற்காலிகமான சம்பவங்கள் மனத்தை ஆக்கிரமித்துக்கொள்கிறது. மனத்தினின்று வெளியேறுகிற சக்திகள் விளையாடத் தொடங்குகின்றன.

எவ்வளவோ உயர்தர மனமென்றாலும், அதுகூட ஓர் மனம்தான். அது இதர மனிதனுடைய மனத்தைப் போன்றே இருக்கும்.

மனத்தினுடைய சூக்ஷ்மமான இயக்கங்களை நன்கு தெரிந்துகொள்வதற்கு எனக்குப் பல வருஷங்கள் பிடித்தன. கற்பனா சக்தியின்மூலம் மனசானது அழிவு வேலையைச் செய்கிறது. பலவகைப்பட்ட பயம், மிகைப்படுத்தல், கட்டுரைகள், மனோநாடகம், ஆகாயக்கோட்டைகள் ஆகியவை யாவும் இந்த கற்பனாசக்தியின் காரணத்தாலேயன்றி வேறல்ல. மனத்தில் எழும் கற்பனா சக்தியின் காரணமாக, பரிபூரண ஆரோக்கியம் வாய்ந்தவன் கூட ஏதோ மனோகல்பிதமான நோய்க்கு ஆளாகின்றான். ஒருவனுக்குக் கொஞ்சம் பலவீனம் இருக்கலாம். அவன் உனக்குச் சத்துருவானால், நீ உடனே அவனுடைய பலவீனத்தைப்பற்றியும் தோஷத்தைப்பற்றியும் மிகைப்படுத்திப் பேசுகிறாய். இதை வைத்துக்கொண்டு, அதிகமான பலவீனங்களையும் தோஷங்களையும் கற்பனை செய்து குற்றஞ் சுமத்துகிறாய். இதற்குக் காரணம் உன்னிடத்திலுள்ள தீய கற்பனா சக்தியாகும். மனோ கல்பிதமான பயங்கரங்களினாலே, மிகுந்த சக்தி வீணாகிப்போகிறது.

<u>நம்பிக்கை, தர்க்கம், அறிவு, கொள்கை ஆகிய நான்கும் முக்கியமான மனோதத்துவ நிலைகள்.</u> முதலில் டாக்டர் ஒருவனிடம் நீ நம்பிக்கை வைக்கிறாய். உனக்குள்ள வியாதி இன்னது என்று கண்டுபிடித்து அதற்கேற்ற சிகிச்சை செய்வார் என்ற நம்பிக்கையுடன் போகிறாய். உன்னை நன்கு பரிசோதித்து சில மருந்துகளை பிரஸ்தாபிக்கின்றார். மருந்துகளை உட்கொள்கிறாய். ''என் வியாதி இப்படியெல்லாம் இருக்கிறது. டாக்டர் எனக்கு அயச்சத்

துள்ள மருந்து தந்துள்ளார். அயச்சத்து இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்து விருத்திபண்ணும். இன்னெரு மருந்து ஈரற் குலேயிலுள்ள வியாதியைக் குணப்படுத்தும். ஆகையால், இவற்றை நான் உட்கொள்ள வேண்டும்'' என்று நீ ஆலோசிக்கின்ருய். பின், வியாதி குணமாகிறது — ஒரு மாத காலத்தில் மருந்துகளேச் சாப்பிட்டதினுல், மருந்தினுடைய சக்தியைப்பற்றிய ஞானமும் டாக்டரினுடைய நிபுணத்துவத்தைப்பற்றிய நம்பிக்கையும் உனக்கு ஏற்படுகின்றன. அப்பால், நீ இந்த மருந்துகளேயும் இந்த டாக்டரையும் உன்னுடைய நண்பர்களுக்குச் சிபார்சு செய்கிருய்.

''நான் ஞாபக மறதியாயிருந்தேன்; கேட்கவில்லே. நான் ஞாபக மறதியாயிருந்தேன்; பார்க்கவில்லே. ஒரு நபர் மனத்தைக்கொண்டு பார்க்கிருன் என்பதும் மனதைக்கெண்டு கேட்கிருன் என்பதும் இதிலிருந்து பிரத்தியக்ஷமாகத் தெரிகிறது. மனத்தின்கண் ஆசை, தீர்மானம், நிச்சயமின்மை, நம்பிக்கை, அவநம்பிக்கை, ஒரே நிலேமை, நிலேமாறிய தன்மை, அவமானம், புத்திசாதுர்யம், அச்சம், ஆகியவை யாவும் உள்ளன. ஆகையால், ஒருவனேப் பின்னுலிருந்து தொட்டால், மனத்தினுலேயே அறிந்து கொள்கிருன்'' (பிரஹதாரண்யக உபநிஷதம்— அதிகாரம் I-பிரிவு V 3).

''நாடகரூபமான மனே நடிப்பு'' தன்மையைப்பற்றி நான் உனக்கு விளக்குகிறேன். மனத்தின் போக்குகளேக் கவனி. உன் நண்பர்களோடு செய்யும் சம்பாஷணேயின் போது, சிலசமயம் உன் நண்பனுடைய மனத்தைப் புண்படுத்திவிட்டதாய் வீணுகக் கற்பனே செய்கிறது மனம். அனுவசியமான உணர்ச்சியிலே அது தன் சக்தியைப் பெரிதும் செலவழிக்கிறது. ''நாளேக் காலேயில் அவனே எப்படிப் பார்ப்பேன்! என்னுடன் அவன் அருவருப்பு கொள்ளலாமே'' என்றெல்லாம் நீ எண்ணமிடுகிருய். மறுநாள் அவனே நீ சந்திக்கிற போது அசம்பாவிதம்

எதுவும் நிகழவில்லை. இனிய சம்பாஷணையைத் தொடங்கிப் புன்முறுவல் செய்கிறான். உனக்கு ஒரே ஆச்சரியமாயிருக்கிறது. பெருத்த ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கும் வண்ணம், சம்பாஷணையின் பொருள் முற்றிலும் வேறான திருப்பத்தில் சென்று கொண்டிருக்கிறது. பிளேக் எனும் கொள்ளை நோய் சூறையாடும்போது, ஓர் குடும்பஸ்தன் மனத்திற்குள், "என் மனைவிக்கு இப்போது பிளேக் வியாதி பிடித்து அவள் இறந்துவிட்டால், நான் என்ன செய்வேன்! எனக்கு ஆறு குழந்தைகள் இருக்கின்றன" என்று எண்ணமிடுகிறான். இது வீண் கற்பனை. பயங்கரம் எதுவும் நிகழ்கிறதில்லை. இராமேஸ்வரத்திற்கு அருகில் பாம்பன் பாலத்தின்மீது இரயில்வண்டி மெல்ல நகரும் போது, "பாலம் உடைந்தால், என் கதி என்ன ஆகும்? நான் சுக்கல் நூறாகத் தகர்த்தெறியப்படுவேன்" என்று மனம் கருதுகிறது. அச்சமெனும் ஸ்பரிசம் அணுகுகிறது. இவை போல, ஆயிரக்கணக்கான மனோ நாடகங்கள் உண்டு. மனோ நாடக நடிப்பின்கண் கற்பனாசக்தி பிரதான பங்கு வகிக்கிறது.

காலம் என்பது மனத்தின் பாங்கேயன்றி வேறல்ல. அது காலசக்தி ஆகும். பொருள்களைப் போல அது மாயமாய் இருக்கிறது. மனம் ஆழ்ந்து ஒருமுகப்பட்டிருக்கும் போது, இரண்டு மணி நேரமாகிய காலம் ஐந்து நிமிஷங்கள் போலக் கழிந்து போகிறது. மனம் தடுமாறி அலையும் போது, அரை மணி நேரமாகிய காலம் இரண்டு மணியாக நீடித்துத் துன்புறுத்துகிறது. ஒவ்வொருவருடைய அனுபவம் இது ஆகும். கனவிலேகூட, ஐம்பது ஆண்டு காலத்தில் நடக்கக்கூடிய சில சம்பவங்கள் பத்து நிமிஷங்களுக்குள் நிகழ்கின்றன. மனோ விளையாட்டிலே, ஒரு கல்பம் ஒரு கணமாயும், ஒரு கணம் ஒரு கல்பமாயும் கருதப்படுகிறது.

ஒரு சங்கல்பம் எப்படி சிறிது நேரத்திலே பல சங்கல்பங்களாக விஸ்தரிக்கிறது என்பதைக் கவனிப்பாயாக. நண்பர்களுக்கென்று தேநீர் விருந்து ஏற்பாடு செய்ய

வேண்டுமென்ற சங்கல்பம் உனக்கு உண்டாகிறதாக வைத்துக் கொள்வோம். தேநீர் என்கிற எண்ணம் சர்க்கரை, பால், கோப்பைகள், நாற்காலிகள், மேஜையை அலங்கரிக்கும் துணிகள், கைத்துடைக்க உதவும் துண்டுகள், கரண்டிகள், தித்திப்புப் பதார்த்தங்கள், காரபக்ஷணங்கள் முதலியவை பற்றிய எண்ணங்களை உடனடியாகவே வரவேற்கின்றது. எனவே, இந்த உலகமானது சங்கல்பங்களின் விஸ்தாரமேயன்றி வேறல்ல. பொருள்களை நாடிச் செல்லும் எண்ணங்களின் விஸ்தாரமே பந்தமாகும். சங்கல்பங்களைத் துறத்தலே மோக்ஷமாகும். சதா சர்வகாலமும் நீ ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும். சங்கல்பங்களை முளையிலேயே கிள்ளியெறிதல் வேண்டும். அப்பால்தான், உண்மையிலே நீ மகிழ்ச்சியோடிருப்பாய். மனம் பித்தலாட்டங்கள் பண்ணும். அதனுடைய சுபாவத்தையும், போக்குகளையும், வழக்கங்களையும் உற்று உணர வேண்டும். அப்புறம்தான் அதைச் சுலபமாக அடக்கக் கூடும்.

மனத்தின் பித்தலாட்டத்தின் மூலமாக, ஒரு பர்லாங்கு சில சமயங்களில் வெகுதூரம் போன்றும், மூன்று மைல் வேறு சமயங்களில் மிகக்குறைந்த தூரம் போன்றும் காட்சியளிக்கின்றது. தினசரி வாழ்க்கையில் இதையெல்லாம் நீ கவனித்திருப்பாய்.

மனமானது உடனே நினைக்கின்ற எந்தப் பொருளின் வடிவத்தையேனும் மேற்கொள்ளுகிறது. ஆரஞ்சுப்பழத்தைப்பற்றி நினைத்தால், அது ஆரஞ்சுப்பழத்தின் வடிவெடுக்கிறது. புல்லாங்குழல் தாங்கிய கரத்தினனாகிய ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானைப்பற்றி அது நினைத்தால், பகவானுடைய வடிவத்தையே அது எடுக்கிறது! மனத்தைத் தக்கவாறு பயிற்சிக்க வேண்டும். அதன் ஜீரணத்திற்கு ஒத்த சாத்வீக உணவைக் கொடுப்பாயாக. சாத்வீக பின்னணி எண்ணம் அல்லது மனோ உருவத்தை வைத்துக்கொள்.

சந்நியாசிகளின் கூட்டத்திலிருக்கிறபோதும், யோகம், வேதாந்தம் முதலிய விஷயங்களைப் புகட்டுகிற புத்தகங்களைப் படிக்கிறபோதும், தெய்வ சைதன்யத்தைப் பெறும்படியான ஓர் பற்று மனத்திலே ஏற்படுகிறது. வெறும் இந்த மனப்பற்று உனக்குப் பெரிதும் துணைபுரியாது. தகிக்கும் வைராக்யம், தகிக்கும் முமுக்ஷுத்வம் ஆத்மீய சாதனையைச் செய்யும் திறமை, இடையுருத ஆழ்ந்த பயிற்சி, நிதித்தியாசனம் ஆகியவை தேவைப்படுகின்றன. அப்பால்தான், ஆத்மசாக்ஷாத்காரம் சாத்தியப்படும்.

ஸ்தூல உடல் கன, திரவ, வாயு பதார்த்தங்களினுல் ஆக்கப்பட்டிருப்பது போன்று, மனமானது விதவிதமான அதிர்ச்சி விகிதங்களுடன்கூடிய பலவித திண்மையான சூக்ஷ்மப் பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. தனது நீண்ட சாதனையின் வாயிலாக, இராஜயோகி ஒருவன் மனத்தின்கண் உள்ள வெவ்வேறு விதமான படலங்களினூடே ஊடுருவிப் பார்க்கிருன்.

மனமானது தன்னை வெளி உலகமாகத் தோற்றுவித்துக் கொள்ளுகிறது. மனம் கர்த்ருத்வமாய் நோக்குமிடத்து சைதன்யமயம் - போக்த்ருத்வமாய் நோக்குமிடத்து அது பிரபஞ்சமயமாய் உள்ளது.

மனம் லிங்க சரீரத்திலே வெகு துரிதமாகச் செயல்களை ஆற்றி ஏற்றத்தாழ்வுகளை எய்துகிறது. ஆனுல், ஸ்தூல சரீரமோ எதையும் அறியாது ஜடமாய் இருக்கிறது.

அந்தமில்லாத ஆத்மா சங்கல்பத்தின் மூலமாக மேற்கொள்ளுகின்ற வடிவமே மனம். மனம் பரப்பிரம்மனின் சாந்தியான நிலையை அடைகிறது. அது முதலிலே விவேகத்திற்குப் புறமுதுகு காட்டியதால், பொருள்களின் வாசனைகளாகிய சுருக்குகளிலே சிக்கிக்கொண்டது.

பாதி ஞானத்துடன்கூடிய மனமானது எல்லா ஆசைகளையும் துறந்தானபோது கடுமையான துக்கத்தை அடை

கிறது. பிரார்த்தனை மூலமாக, உயரிய ஆத்மாக்களிட மிருந்து உதவியை நாடுகிறது.

மனம் மாசற்ற பிரஹ்மனில் லயித்துவிட்டால், அதி னின்று எழுகிறது இறுதியில் குளிர்ந்த உற்சாகமும் அதன் மேல் உண்டாகிற சிரிப்பும்.

மனம் சதா அலைந்து திரிகின்றது. மனத்தினுடைய இந்த அலைகின்ற பழக்கம் பல்வேறு போக்குகளில் வெளிப் படுகிறது. அலைகின்ற பழக்கத்தைத் தடுக்க எப்போதும் எச்சரிக்கையுடன் நீ இருக்க வேண்டும். குடும்பஸ்தனு டைய மனம் சினிமா, நாடகம், சர்க்கஸ் முதலியவற்றை நாடி அலைகிறது. சாதுவின் மனம் காசி, பிருந்தாவனம், நாசிக் ஆகிய புண்ணியக்ஷேத்திரங்களை நாடி அலைகிறது. சாதனையின்போது, அநேக சாதுக்கள் ஒரே இடத்தில் உறுதியாகத் தங்குகிறதில்லை. மனத்தை ஒரே இடத்தில் பதித்து, ஒரே விதமான சாதனையை மேற்கொண்டு, ஒரே குருவை அண்டி ஒரே மாதிரியான யோகத்தைச் சாதிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதன் மூலமாக மனத்தினு டைய அலைகின்ற பழக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் வேண் டும். ''உருண்டோடுகிற கல்லில் பாசி படராது'' என்பது பழமொழி. படிப்பதற்குப் புத்தகம் ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டால், அந்நூலை முடித்த பிறகே மற்றொன்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எந்த ஒரு அலுவலை எடுத் துக்கொண்டாலும், அதிலே முற்றிலும் இதயபூர்வமான கவனத்தைச் செலுத்தி அதை முடிக்க வேண்டும். பிறகு தான் வேறு அலுவலை மேற்கொள்ளவேண்டும். ஒரு சம யத்தில் ஒரு காரியம்—அதைச் சரிவர முடித்தலே நல்ல தோர் கொள்கை என்று பலரும் பகருகின்றனர். யோகி யின் போக்கு இதுவே ஆகும்.

எண்ணங்கள் யாவும் நீக்கப்பெற்றால், மனம் என்று கூறப்படுகிற எதுவும் அங்கு இல்லை. ஆகவே எண்ணங் கள்தான் மனம். எண்ணங்களுக்கு அந்நியமாகவும், சம் பந்தமற்றதாகவும் உலகம் என்று கூறப்படும் பொருள் கிடையாது.

பிரகாசமான ஒளி, அழகு, புத்தி சாதுர்யம், பல வகைப்பட்ட வர்ணங்கள், 'இனிய ஒலிகள் ஆகியவற்ருல் பொதுவாக மனம் கவர்ச்சியடைகிறது. உபயோகமற்ற இப்பொருள்களால் ஏமாந்துவிடாதே. உள்ளே விசாரணை பண்ணு. இப்பொருள்களுக்கு எல்லாம் அதிஷ்டானம் அல்லது மூலம் எது? தோன்றுகிற புலனுணர்வுப் பிரபஞ்சப் பொருள்கள் அனைத்துக்கும் மனத்திற்கும் பின்ஞல் அடிப்படையாக ஸத்து ஒன்று உள்ளது. அந்த ஸத்து பரிபூரணம், தனக்குள் பூர்த்தியானது. அந்த ஸத்து உபநிஷதங்களுக்குப் பிரஹ்மன் ஆகும். அந்த ஸத்து உண்மையிலே நீங்களேதான் — "தத் துவம் அஸி" — எனது அன்புள்ள வாசகர்களே!

ஆனந்த பிரஹ்மனிடம் பிறந்தபடியால், மனம் எப்போதும் இன்பத்தை நாடி ஓடுகிறது. நீ மாம்பழத்தை இச்சிக்கிருய். ஏனெனில் அது உனக்கு இன்பம் அளிக்கிறது. எல்லாவற்றிலும் நீ உன்னையே மிகவும் அதிகமாக நேசிக்கிருய். ஆத்மாவை நேசித்தலானது ஆனந்தம். ஆத்மாவுக்கு இயற்கையானதென்ற உண்மையை விளக்குகிறது.

மனமானது குறிப்பிட்டதோர் உத்தேசத்தை முன்னிட்டு, சதா நம்பிக்கையும், உறுதிப்பாடும், தைரியமும் மேற்கொண்டு அந்த உத்தேசத்திற்குகந்த பொருள்களையும் சக்திகளையும் பஞ்சபூதங்களிலிருந்தே தன் வசமாய்க் கவர்ந்து கொள்கிறது.

இருளில் மனம் தட்டுத்தடுமாறுகிறது. அது மறக்கிறது. செக்கண்டுதோறும் மாறுபாடடைகிறது. உணவு இல்லாமல் இரண்டு நாள் பட்டினி போட்டால், அது சரிவரச் சிந்தனை செய்யாது. ஆழ்ந்த தூக்கத்திலே மனம் இயங்குவதில்லை. அதில் அசுத்தங்களும், வாசனைகளும் திரிஸ்ணுக்களும் நிறைந்துள்ளன. (திரிஸ்ண = பேராசை). கோபத்திலே, அது குழைப்பமடைகிறது. அச்சத்திலே அது நடுங்குகிறது. அதிர்ச்சியில் அது ஆழ்ந்து விடுகிறது.

அப்படியானால், நீ மனத்தை எப்படித் தூய ஆத்மாவாகப் பாவிக்கக்கூடும்?

பரமானந்த மனத்திலே, பரமானந்தத்திற்குக் காரணமான சரீர, மனோ அவஸ்தைகள் ஓய்வின்போது குறைகின்றன. அவஸ்தைகள் குறையும்போது, சரீரம் மனம் சம்பந்தப்பட்ட ஆனந்தம் உதயமாகிறது. ஆனந்தமயமான மனம் எப்போதும் ஸாந்தியைப் பெறுகிறது.

தூய்மைப்படுத்தப்பட்டதன் காரணமாக, மனம் மிகுந்த உணர்ச்சி பெறுகிறது. அது ஓர் சப்தத்தாலோ அதிர்ச்சியாலோ இலகுவில் கலக்கமடைகிறது. எந்த அழுத்தத்தையும் அது நுட்பமாக உணருகிறது. இத்தகைய மிதமிஞ்சிய உணர்ச்சி நிலையைப் போக்குவதற்கு உன்னாலான பிரயத்தனங்களைச் செய்யவேண்டும்.

சாதகன் உணர்ச்சியுள்ளவனாக இருத்தல் வேண்டும். அதே சமயம் உடலையும் நரம்பு மண்டலத்தையும் பூரணமாகக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். உணர்ச்சி அதிகரிக்குமளவு கஷ்டம் அபாரமாகும். சாதாரண மனிதன் அநேக சப்தங்களைக் கவனியாமலே இருந்துவிடுவான். ஆனால் மிகுந்த உணர்ச்சி வசப்பட்டவனுக்கு அவை நரக வேதனையாயிருக்கும்.

''உண்மையில் அநேக உலகங்கள் உண்டு. உலக ரக்ஷகர்களை நான் சிருஷ்டிக்கிறேன்'' என்று பிரஹ்மன் நினைத்தார். தண்ணீரிலிருந்து புருஷனை (ஹிரண்யகர்ப்பனை) உற்பத்தி செய்தார். தியான அக்கினியாலே அவனைத் தகிக்கவே, புருஷனுடைய இதயமானது உடைந்து போயிற்று; இதயத்திலிருந்து வெளிப்பட்டது மனம், மனத்திற்கு அதிஷ்டான தேவதையான சந்திரன் மனத்திலிருந்து தோன்றினான். மனத்தின் இருப்பிடம் இருதயம். ஆகையால் இருதயம் வெடித்தபோது வெளிப்பட்டது மனம். சமாதியிலே, மனம் தனது யதாஸ்தானமாகிய இருதயத்திற்குத் திரும்புகிறது. நித்திரையிலே,

அது பிரஹ்மனுக்கும் தனக்கும் ஊடே உள்ள அக்ஞானத் திரையோடு இருதயத்திலேயே தங்கிக் களைப்பாறுகிறது.

—ஐத்திரேய உபநிஷதம் அதி. 1,3-4.

நினைவுக்கு எட்டாத காலம் முதல், வெளிப்புறத்து நோக்குடைய குணம் மனத்திற்கு உண்டு. இது கேடு விளைக்கக்கூடிய குணம். ஹரி, ஓம், நாராயணா, ராமா சிவா ஆகியவை போன்ற தெய்வ நாமங்களை இடையறாது ஜெபிப்பதனால், மனம் புனிதமடைந்து, அந்தர்முக நோக்கு எய்தும்.

ஏதாவது ஒன்று செய்து கொண்டேயிருக்கவேண்டு மென்று மனம் சதா விரும்புகிறது. அது பேணுகின்ற பொருள்களை அடைந்துவிட்டாலோ, உற்சாகங்கொண்டு உவப்பு எய்துகிறது. சீட்டாட்டம் என்பதில் ஒன்றுமில்லை; ஆனால் அதன்மீது செலுத்துகிற பற்றும் கவனமும் இன்பத்தை வழங்குகின்றன. அழிவுக்கு வழி கோலுகின்ற வெளிப்புறத்து இன்பங்களில் பாலப்பருவந்தொட்டு மூழ்கிக்கிடக்கிற மனமானது அதிலேயே இன்பந் துய்க்கப் பிடிவாதம் பண்ணும். இதனிலும் மேம்பட்ட மகிழ்ச்சியையும், அனுபவிப்பதற்கு அதிகரித்த இன்பத்தையும் தரக்கூடிய தொன்றைத் தந்தாலொழிய, இத்தகைய மனத்தைத் திருப்புவது கடினமாகும்.

மனத்தின்கண் சந்தேகம் உண்டு; சத்திய புத்தியும் உண்டு. இறைவன் என்பவர் உண்டா இல்லையா என்ற சந்தேகம் எழுகின்றது. இதற்குச் சம்ஸய பாவனை என்று பெயர். நான் பிரஹ்மனைச் சாட்சாத்கரிக்க இயலுமா இயலாதா என்ற சந்தேகம் வேறொன்று கிளம்புகிறது. அப்பால், "இறைவன் அல்லது பிரஹ்மன் சத்தியமானது. உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போன்று, இறைவன் கெட்டியான சத்தியப் பொருள். அவர் அறிவும் ஆனந்தமும் பொருந்தியவர். பிரக்ஞானகண, சித்கண, ஆனந்தகண ஆகியவைகூடிய ஆனந்தம் பொருந்தியவர். அவரை நாம் சாட்சாத்கரிக்க முடியும்" என்று பின்னும் ஒரு குரல்

முழங்குகிறது. சிலவற்றை நாம் நன்ருய்த் தெரிந்து கொண்டிருக்கிரோம். இந்த எண்ணங்கள் நம் மனத்தில் ஆழ்ந்து பதிந்திருக்கின்றன. சில எண்ணங்கள் மேலெழுந்தவாரியாகவும் ஸ்திரமற்றும் உள்ளன. அவை வந்து போகும். நாம் நம்முடைய மனத்தில் ஆழப்பதிந்து உறுதியாக நிலைக்கும் பரியந்தம் எண்ணங்களைப் பண்படுத்திப் பயிரிட வேண்டும். புனிதமான எண்ணங்கள் மனத்தின்கண்ணுள்ள குழப்பத்தையும் சிக்கலையும் அகற்றி விடும்.

கவனம் (அவதானம்) என்பது ஒரு எண்ணத்தின்மீது கொண்ட உட்புறத்து அம்சமாகவோ அல்லது எந்தப் பொருளின்மீது கொண்ட வெளிப்புறத்து அம்சமாகவோ இருக்கலாம்.

ஒன்றுக்கொன்று எவ்வளவுதான் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவையென்ருலும், இரண்டு எண்ணங்கள் ஒரே காலத்தில் நிலைத்திரா.

உணர்வுக்கு முன்னல் ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு பொருளின் இயல்பு வைக்கப்படும். அந்தக்கரணத்தின் சுபாவமானது நம்மை ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பொருள்களின் இயல்புகளை உணர்வுக்கு முன்னல் வைக்கத் தடுக்கும்.

மனம் ஒரே காலத்தில் ஒரு விஷயத்திற்குமேல் கவனிக்க இயலாது. ஆனல், அப்படிக் கவனிக்கிறதாகத் தோன்றினல் ஒரு நுனியிலிருந்து மற்றென்றுக்கு பிரம்மாண்டமான வேகத்தோடு முன்னும் பின்னுமாக மனம் ஓடுகிறதாகவே சிறந்த தத்துவ ஞானிகளும், ரிஷிகளும் ஒருமுகமாக ஒப்புக்கொள்ளுகிருர்கள்.

புலன்களின் வாயிலாகப் பிரபஞ்சத்தினின்று பெறுகின்ற பதிவுகளின் மூலமாக மனம் பரிணமிக்கின்றது. உலக அநுபவத்தைப் பூரணமாகச் சேகரிக்கிற பரியந்தம், அநேக உடல்களை மனம் ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது.

தான் செயல்படுத்த வேண்டிய அம்சங்களில் பெரு வாரியான பாகத்தை மனம் உணர்ந்து கொள்வதில்லை. ஒரே காலத்தில் ஒரு விஷயத்தை மாத்திரமே மனிதன் தன் உணர்விற்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியும். அதேபோல, ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் உணர்வு என்னும் துறையில் நமது அறிவில் ஒரு பின்னம் அளவே நிலைத்து நிற்கும்.

"தன்னை உணர" ஒரு பிராணிக்குஇயலாது. அதற்கு தேக சம்பந்தமான உணர்வு மட்டுமே உண்டு. அதற்கு ஆத்மீக உணர்வு இல்லை. வலியையும் அசௌக்கியத்தை யும் பிராணி ஒன்று தெரிந்து கொள்ளும். தன் மனோநிலை களை ஆராய்ந்து பார்க்கச் சக்தி அதற்கு இல்லை. மனிதன் "அறிகிறான்" என்பது மட்டுமல்ல, அவன் தனக்குத் தெரியும் என்பதையும் அறிகிறான். இது மனோ உணர்வா யும் ஆத்மீக உணர்வாயும் உள்ளது. பொருள்களை உணர வும் அநுபவிக்கவும் மனிதனால் சாத்தியப்படுவதல்லாமல், அவனுக்குத் தன் உணர்ச்சிகளையும் மனவெழுச்சிகளையும் விளக்குவதற்கான வார்த்தைகள் தெரியும். தன் உணர்ச் சிகளைப் பிரத்தியட்சமாக வர்ணிக்க அவனால் முடியும். அவற்றை அநுபவிக்கிறதாக அவன் தன்னை நினைக்கிறான். உணர்ச்சி அல்லது அநுபவத்தினின்று அவன் தன்னைப் பிரித்துக் கொள்ள முடியும் "நான் உணருகிறேன்; நான் கேட்கிறேன்; நான் பார்க்கிறேன்; நான் முகர்கின்றேன்; நான் சுவைக்கிறேன்; நான் ஆசைப்படுகிறேன்; நான் நடிக்கிறேன்; நான் அனுபவிக்கிறேன்" என்று நினைக்க அவனால் முடியும்.

"இப்புத்தகம் எனக்குத் தெரியும்" "இப்புத்தகம் எனக்குத் தெரியும் என்றும் எனக்குத் தெரியும்" இந்த ஆத்மீக உணர்வு மனிதவர்க்கத்திற்கே உண்டு.

ரத்தம் மிகுதியாகப் பார்த்தால் சிலர் மயக்கமடைவார் கள். அறுவைச் சிகிச்சையைப் பார்க்கமாட்டார்கள்சிலர். அவர்கள் மூர்ச்சையடைவார்கள். இவை யாவும் மனோ

பலவீனங்கள். வாந்தி பண்ணிய அசுதியான பதார்த்தங்கள் பக்கத்திலிருந்தால், சிலர் உணவு அருந்தமாட்டார்கள். விசாரத்தால் எல்லா மனோ பலவீனங்கள் வர்ஜிக்கப்பட வேண்டும்.

உள்ளத்தில் நல்லதோர் கருத்தைப் புகுத்தி, பழைய பட்டுப் போன கருத்தைத் தள்ள விரும்பும் போதெல்லாம், உள்ளம் அதை எதிர்த்துப் பலமாகப் போராடும். பழைய பட்டுப்போன கொள்கைகளுக்குப் பெருவாரி மக்கள் அடிமைகளாயிருக்கிறார்கள். பழைய பழக்க வழக்கங்களையும் கொள்கைகளையும் மாற்றிக் கொள்வதற்கு அவர்களிடம் சக்தி கிடையாது.

சர்வ வியாபகமான உள்ளம் ஹிரண்ய கர்ப்பம். இறைவன் எல்லா உள்ளங்களுக்கும் சமஷ்டியாயிருக்கிறார். அவர் சூத்ராத்மா (நூல் போல் ஆத்மா). 'ஏ' என்பவனின் தனித்த உள்ளம், பி, சி, டி, இ, எக்ஸ், ஒய் ஆகியோர்களால் உபயோகிக்கப்பட்ட உள்ளம் எனும் வஸ்துவினின்று அதிசூட்சுமமான மெல்லிய சுவரொன்றினால் விலக்கப்பட்ட உள்ளங்களினோடு உண்மையில்தொடர்புள்ளதாயும், எந்த சர்வ வியாபகமான உள்ளத்திற்கு ஓர் அம்சமாக அமைகிறதோ அந்த சர்வ வியாபகமான உள்ளத்தோடு தொடர்புள்ளதாயும் இருக்கிறது.

பெரும்பாலான மக்களின் உள்ளம் காட்டுமிராண்டித் தனமாக ஓடித் தனது இனிய இஷ்டத்தையும் ஆசையையும் பின்பற்றுவதற்குத் தாராளமாக விடப்படுகிறது. அந்த உள்ளம் பெற்றோர்களால் செல்லம் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்ட துஷ்ட குழந்தையைப் போலவும், அல்லது துஷ்டத் தன்மாகப் பழக்கப்படுத்தப்பட்ட மிருகத்தைப் போலவும் உள்ளது. நம்மில் பெரும்பாலோருடைய உள்ளங்கள் அததன் சுய இயல்புகளுக்குத் தக்கபடி ஒழுகிச் சுயேட்சையாகத் திரியும் காட்டுமிருகங்களின் தொகுதிகளைப் போலிருக்கின்றன. உள்ளத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் என்பதே பெரும்பாலான மக்களுக்குத் தெரியாததோர் பொருள்.

இந்திரியங்களின் ஸத்து மனம்; மனத்தின் ஸத்து புத்தி; புத்தியின் ஸத்து அஹங்காரம்; அஹங்காரத்தின் ஸத்து ஜீவன்(ஜீவாத்மா). பிரஹ்மன் அல்லது சுத்த சைதன்யம் தான் எல்லாவற்றிலும் கரு அல்லது யோனி அல்லது அதிஷ்டானமாக அமைகிறது. எல்லாவற்றிற்கும் அவர் தான் சாட்சி.

''ஒருவன் சிந்தித்தால் பிறகு உணருகிறன். சிந்திக்காமல் ஒருவனல் உணர முடியாது. சிந்தித்த பிறகுதான் உணருகிறன்''(சாந்தோக்கிய உபநிஷதம் vii-xxi 1.)

குடை என்று பெயரிட்ட பொருள் உண்மையில் நீளமான குச்சியும் கருமையான துணியும் மெல்லிய இரும்புக் கம்பிகளும் கொண்டதே ஆகும். அதுபோல ''பண்பாட்டுருவம்'' என்று நீ பெயரிடுகிற உடல் வெளிப் புறத்திய ஸ்தூல சரீரமும், மூளையும், நரம்பு மண்டலமும் மூளையை வாசஸ்தலமாகக் கொண்ட மனமும் சேர்ந்ததே ஆகும்.

மனம் சதா மாறிக்கொண்டே இருக்கும். தினந்தோறும் புதிய அனுபவங்களை நீ சம்பாதிக்கின்றாய். 1932-ம் ஆண்டில் உனக்கு அமைந்த நம்பிக்கைகளும் உணர்வும் தீமையினின்று நன்மையைத் தெளிந்து உணருகிற திறமையும் 1942-ம் ஆண்டில் மாற்றம் அடையும். அனுபவத்தின் மூலமாக மனமானது பரிணமிக்கின்றது. உலகமேதான் சிரேஷ்டமான ஆசிரியர் அல்லது குரு.

செங்கல்லினல் கட்டப்பட்ட கைப்பிடிச்சுவர் கொண்ட கிணற்றிலிருந்து நீ தாம்பும் வாளியுமாகத் தண்ணீரை இழுக்கிறபோது, செங்கல்லிலே பள்ளம் உண்டாகி விடுகிறது. தாம்புக்கயிறு அப்பள்ளத்தின் வழியாகச் சுலபமாகக் கீழே ஓடுகிறது. அதுபோல, குறிப்பிட்ட துறைகளில் இடைவிடாமல் சிந்தனை பண்ணுவதால் மூளையில் ஏற்படுகின்ற பள்ளங்களின் வழியாக மனே சக்தியானது சுலபமாகப் பாய்கிறது.

மனம் ஸ்தூலமான எப்பொருளுடனும் பற்றுகிறது. தானே அது நிற்காது. இவ்வுடலில் ''நான்'' என்று ஊர்ஜிதப்படுத்துகிறது இம்மனமேதான். லிங்க சரீரத்தின் முக்கியமான தத்துவம் இதுவேயாகும். ஸ்தூல பிராணனின் மூலமாய் ஸ்தூல சரீரத்துடன் இணைக்கப்பட்ட சூக்ஷ்ம சரீரத்திற்கு லிங்க சரீரம் என்று பெயர். மரணத்தின் போது ஸ்தூல சரீரத்தினின்று இது பிரிந்து சுவர்க்கத்திற்குப் பிரயாணமாகிறது. கர்மாவின் காரணமாக இந்த லிங்க சரீரந்தான் இன்ப துன்பங்களை அனுபவிக்கிறது. உடலில் வருவதும் போவதுமாயிருப்பது இந்த லிங்க சரீரம். விதேக முக்தியில் இந்த லிங்க சரீரம் உருகி அழிந்து விடுகிறது.

ஒரு மரம் இருக்கிறதென்பதை மனத்தின் மூலம் நீ அறிகிறாய். முதலில், நீ பரிசுத்தமாக்கப்பட்ட மனத்தின் மூலமாய்ப் பிரஹ்மனைப் பற்றிய பூரணமான விவரமும், புத்தி பூர்வமான பதிவையும், கோட்பாட்டையும் பெறக்கடவாய். ஓர் பொருளைக் கிரஹிப்பதற்கும் அல்லது பிரஹ்மனை உணருவதற்கும் உள்ளத்தின் உதவி எப்போதும் தேவைப்படுகிறது. உள்ளத்திலிருந்தே தியானம் தொடங்குகிறது.

களங்கமற்ற உள்ளத்துடன் (அகர்த்தபாவத்துடனும் நிஷ்காம்ய பாவத்துடனும்) கருமங்களைச் செய்தால், உடலானது அக்கருமங்களின் பலாபலன்களால் பாதிக்கப்படமாட்டாது. பொருள்களிடத்து வைத்துள்ள பற்றின் மூலமாய் மனம் மாத்திரமே இன்ப துன்பங்களில் சுழலுகிறது. அப்பற்று அபாரமானதாயுள்ளது.

உள்ளத்தின் வகைகள் பல உண்டு. வங்காளியினுடைய மனம் உணர்ச்சி வயப்பட்டது—பக்திக்கும் கலைக்கும் பொருத்தமானது. மதராஸில் வசிப்பவனுடைய மனம் நுண்ணிய அறிவுடையதாய்க் கணக்குகளைச் செய்வதில் சமார்த்தியம் பெற்றது. பஞ்சாபி, மஹாராஷ்டிரன் ஆகியவர்களின் மனம் வீராவேசம் ததும்பியது. வங்காளத்தில், சைதன்ய மஹாப்ரபு, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரம

ஹம்சர் ஆகிய மனக்கிளர்ச்சிகொண்ட மஹான்கள் தோன்றியுள்ளார்கள். விவேகமும் ஆத்மீயமும் பொருந்திய ஸ்ரீ ராமானுஜர், ஸ்ரீ சங்கரர் ஆகிய தத்துவ ஞானிகளைத் தோற்றியுள்ளது சென்னை மாகாணம். குரு கோவிந்த் சிங் என்பவர் பஞ்சாபில் அவதரித்தவர். சாதனையையும், லோக நெறியும் அவரவர் மனோ நிலைக்கும் தன்மைக்கும் ஆற்றலுக்கும் ஏற்ப மாறியுள்ளன. ருசியும் மாறுபாடு கொண்டுள்ளது. மீனைப் பார்த்தவுடன் ஓர் வங்காளிக்குப் பிரம்மானந்தம் உண்டாகும். புளியும் மிளகாயும் கண்டவுடன் மதராஸ் வாசிக்கு வாயில் உமிழ்நீர் ஊறும். யாழ்ப்பாணத்தில் வாழும் தமிழர்களுக்குப் பனம்பழம் கவர்ச்சிகரமானது. அது அவர்களுக்கு மிக்க ஆனந்தத்தைத் தருகிறது. மாமிச பக்ஷணிக்காரனுக்குக் கண்ணில் மாமிசம் பட்டாலே ஓர்விதமான மகிழ்ச்சி ஊட்டுகிறது. வெளியில் கிடக்கிற ஒரு பொருளைக் கண்ட மாத்திரத்தில் நாக்கிலே எச்சில் ஊறுகிறது விநோதமல்லவா ? தினசரி வாழ்க்கையில் இந்த அனுபவம் உங்களுக்குச் சகஜமானதால், இதற்கு எவ்வித முக்கியத்துவமும் இணைக்கவில்லை நீங்கள். மனம் நிரம்பவும் மர்மமானது. அப்படியேதான் மாயைகூட.

இன்பத்தைக் கொடுக்கிற பொருளே உனக்குத் துன்பமும் தருகிறது. சம்பந்தத்தால் எழுகின்ற குதூகல இன்பங்கள் யாவும் உண்மை பார்க்குமிடத்து துன்பத்தின் கருப்பைகளேயாகும்.

போலீஸ் ஸ்டேஷனில் சேவகன் வாசலில் பத்து மணிகளை அடிக்கிருன். சப்தம் அலைகளாகப் பரவுகிறது. அது மனிதர்கள் பிராணிகள் காதுகளுக்குச் செல்லுகிறது. பத்துத் தடவை அடிக்கிற மணியோசையை பிராணிகள் கூட கேட்கின்றன. ஆனுல், மனிதன் அவைகளை எண்ணுகிருன். ''இப்போது பத்து மணி'' என்று புத்திப்பூர்வமாக அவன் அறிகிருன். அவனுக்கு விசேஷ ஞானம் படைக்கப்பட்டுள்ளது; மற்ற பிராணிகளுக்குச்

சாதாரண ஞானமே உண்டு. மனிதனை மிருகத்தினின்று வேறுபடுத்துவது இந்த விசேஷ ஞானமேயாகும். இரு பிரிவினர்க்கும் ஆகாரம், உறக்கம், பயம், புணர்ச்சி ஆகியவை பொது. இந்த விசேஷ ஞானத்தினுல் தீமையினின்று நன்மையையும், பொல்லாததினின்று நல்லதையும், என்ன செய்யவேண்டும், என்ன செய்யக்கூடாது என்பதையும் அவன் அறிகிருன்.

மனம் பிரிக்கப்படாதது; அது நிராவயவம். அது கருத்து ஒன்றையே ஒரு காலத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளும். நையாயிகர்களின் சித்தாந்தம் இதுவே. சோரநாயகி தன் வீட்டில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போதுங்கூட சோரநாயகனையே சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிருள். அதாவது, அப்போது சாதாரண வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் காரியமாகிய சாமான்ய வ்ருத்தியோடு சோரநாயகனைச் சிந்திக்கிற விசேஷ வ்ருத்தியையும் மனம் அநுமதிக்கிறது. இந்த உதாரணத்தை வேதாந்திகள் எடுத்துக் கூறுகிருர்கள். அவர்கள் மனம் சவாயவம். (பிரிக்கக் கூடியது) என்கிருர்கள்.

துணி, குடம் முதலியவை பற்றிய விஷயாகார வ்ருத்தியுடன், அதே சமயத்தில் பிரஹ்மாகார வ்ருத்தியை நீங்கள் இணைக்க முடியாது. ஸ்ருதிக்கு இது விரோதமானது. பிரத்தியக்ஷ அநுபவத்திற்கும் இது மாறுபட்டது.

பார்வை எனும் புலன் இயக்கத்திலே மனம் கவனம் செலுத்தும்போது அது பார்க்க மட்டும் செய்யும். அந்த மனம் கேட்காது. ஒரே சமயத்தில் அது கேட்கவும் பார்க்கவும் முடியாது. இது ஒவ்வொருவருடைய தினசரி அநுபவமாகும். படிக்காத பாமரர்கள், பார்க்கவும் கேட்கவும் ஒரே சமயத்தில் செய்ய முடியுமென்று கூறுகிருர்கள். மனம் முன்னும் பின்னும் பிரஹ்மாண்டமான வேகத்துடன் செல்லக்கூடியது. ஆகையால், அந்த மனம் இரண்டு காரியங்களை ஒரே சமயத்தில் செய்யக்கூடுமென்று கற்பனை செய்கிருர்கள். இது வருந்தத்தக்க தவறு.

ஓர் புத்தகத்தைக் கவர்ச்சிகரமாகப் படிப்பதில் மனம் முற்றிலும் ஈடுபட்டுள்ள சமயத்தில் ஒருவன் உரக்கக் கத்தினுலுங்கூட நீ அதைக் கேட்கமாட்டாய்; ஏனெனில் மனமானது கேட்கின்ற புலனுடன் இணைக்கப்படவில்லை. நீ ஓர் பிரச்சினையைப்பற்றித் தீவிரமாகச் சிந்திக்கிறபோது, பார்க்கவோ, கேட்கவோ, தொட்டு உணரவோ உன்ருல் முடியாது. எல்லா இந்திரியங்களும் மனத்தினின்று விலக்கப்பட்டுள்ளன. சித்தத்தினிடம் அநுசந்தானம் என்கிற நிகழ்ச்சி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. விசாரணைதான் அநுசந்தானம் என்பது.

ஹிரண்ய கர்ப்பம் என்பது காரியப் பிரஹ்மனும் சம்பூதியும் கூடியது. இது சர்வ வியாபகமனம். சர்வவியாகப் பிராணன் என்றும் பெயர். எல்லா மனங்களின் கூட்டுத் தொகுதிக்குத்தான் ஹிரண்ய கர்ப்பம் என்பது மின்சார சக்தியும், சர்வ வியாபகத் தன்மையும், சக்தி நிலையமும் ஹிரண்ய கர்ப்பத்தின் பிரதிநிதிகள் ஆகும். வெவ்வேறு விதமான ஜீவர்கள் வெவ்வேறு விதமான சிறிய மின்சார விளக்குகளைப் போன்றவர்கள். மின்சக்தியானது மின்சார நிலையத்தினின்று புறப்பட்டு தாமிரக் கம்பியின் மூலமாக பல்புகளுக்கு (Bulbs) பாய்கிறது. இம்மாதிரியாகவே, ஹிரண்யகர்ப்பத்தினின்று சக்தியானது வெளிப்பட்டு ஜீவர்களுக்குப் பாய்கின்றது.

லிங்க சரீரத்திற்கும் அந்தவஹா சரீரத்திற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள், ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள், ஐந்து பிராணன்கள், மனம், புத்தி —ஆகிய பதினேழு தத்துவங்களுடன் கூடிய யாதனு (சூக்ஷ்ம) சரீரத்திற்கு லிங்க சரீரம் என்று பெயர். அந்த வஹா சரீரம் மிகவும் தூய்மைப்பட்டது. சத்வம் நிறைந்தது. ரஜஸ், தமஸ் ஆகியவற்றினின்று அது விடுவிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அந்தவஹா சரீரத்தைக்கொண்டே யோகி ஒருவன் பரகாயப் பிரவேசம் பண்ணுகிருன். (ஒரு உடலினின்று மற்ற உடலுக்குச் செல்லுதல்). யோக

வாசிஷ்டத்தில் நீங்கள் படித்திருப்பீர்கள். சரஸ்வதி தேவியின் திருவருளால் லீலா என்பவள் இந்த சூக்ஷ்ம உடலினின்று வெளிப்பட்டு மேல் உலகங்களுக்குப் பிரயாணம் பண்ணினுள்—இந்த அந்தவஹா சரீரத்தைக் கொண்டு. ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார், ராஜா விக்கிர மாதித்தியர், ஹஸ்தமலகா, திருமூலர் ஆகியவர் களுக்கு அந்தவஹா சரீரம் உண்டு. இத்தகைய விசேஷ மான தூய சரீரத்தின் உதவியால், மற்றவர்களுடைய சரீரங்களில் அவர்கள் புகுந்தார்கள். அந்தவஹா சரீரத் துடன்கூடிய ஓர் யோகிக்கு ஸத்ஸங்கல்பமே இருக்கும்.

ஒருவனுடைய அந்தக்கரணம் அவனுடைய அறிவின் தன்மைக்குத் தக்கவாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அப் போதைக்கப்போது சம்பாதிக்கிற புதிய அறிவின் வெளிச் சத்திலே திருத்தப்பட்ட கருத்துக்களுடன் அந்தக்கரணம் அடிக்கடி மாறுகிறது. முற்றிலும் நாகரீகமடைந்துள்ள வனுடைய அந்தக்கரணத்தினின்று பெரிதும் வித்தியாசப் படுகிறது ஓர் குழந்தை அல்லது ஓர் காட்டு மிராண்டியின் அந்தக்கரணம். நவநாகரிகர்களிடையிலுங்கூட அந்தக் கரணங்கள் பேதம் உடையவையாயுள்ளன. சத்வகுண வானின் அந்தக்கரணம் ரஜோ குணவானின் அந்தக் கரணத்தைக் காட்டிலும் வெகுவாய் மாறுபட்டது. சத்வகுணவானின் அந்தக்கரணம் மிக மிகத் தூய்மை யாயும் பரிசுத்தமாயும் விளங்கும்.

மனமானது ஆசைகாட்டி ஏமாற்றுகிறது. ஒருவனை நீங்கள் உங்களது நல்ல நண்பர் என்று சிந்தியுங்கள். அவர் உண்மையாகவே நல்ல நண்பர் என வடிவெடுத்துக் கொள்வார். அவனை உங்களது விரோதி என்று எண்ணிப் பாருங்கள். அப்போதுங்கூட மனம் அந்த நினைவை நிஜத்திற்குக் கொண்டுவந்து விடுகிறது. மனத்தின் இயக் கத்தை அறிகிறவன் எவனே, அப்பியாசத்திலே மனத்தை அடக்கிக் கொண்டவன் எவனே, அவனே உண்மையில் ஆனந்தம் அனுபவிக்கிருன்.

பிள்ளைப் பருவத்திலே மனத்தினிடம் கிரகிக்கும் சக்தி யானது கொஞ்சமாய் இருக்கும். ஆனால், அறிகின்ற சக்தி கிடையாது. 16, 18, 20-வது வயதுகளிலே அறிகின்ற சக்தி வெளிப்படையாகத் தெரிகின்றது. ஞாபகத்தை வகிக்கும் சக்திகூட இந்த வயதிலே அதிகம்.

முப்பது வயதிற்கு மேல்தான் மனமானது ஒரு விஷயத்தில் உறுதியாக நிலைபெறுகிறது. முப்பது வயதிற்குக் கீழ் மனம் மிகவும் சஞ்சலமடைந்து விடுகிறது. பெரும்பாலாகக் கவனிக்குமிடத்து முப்பது வயதுக்குட்பட்டவன், தானே சிந்தித்து ஓர் தீர்மானத்துக்கு வர இயலாதவனாயிருக்கிறான். தீர்மானிக்கிற சக்தி அவனிடம் கிடையாது. நாற்பத்தைந்து வயதுக்குமேல், கிரகிக்கும் சக்தி தளர்வெய்துகிறது. ஞாபகச் சக்தியும் குன்றத் தொடங்குகிறது. முன்பு கற்றுக்கொண்டவைகளை ஞாபகத்தில் வகிக்கும் சக்தி மாத்திரமே அவனுக்கு இருந்து வருகிறது. புதிய சாஸ்திரங்களை அவனால் கற்க முடியாது. பிரஹ்மச்சரிய விரதம் ஞாபகத்தைத் தாங்கும் சக்தியையும் வேறு விதமான மனோ சக்திகளையும் வளர்ப்பதில் பெரிதும் துணை புரிகிறது.

மனம் ஜடம்.

மனம் ஜடம். மனம் சூக்ஷ்மப் பொருள். ஆத்மா ஒன்றுதான் அறிவுக்கு மூலஸ்தானம். அது சுயம்ஜோதி—சுயமாகப் பிரகாசிக்க வல்லது. ஆனால் மனமும் ஐம்பொறிகளும் ஆத்மாவினிடத்திலிருந்தே உயிரும் ஆற்றலும் பெற்றுக்கொள்கின்றன. அவைகளை நோக்குமிடத்து அவைகள் தாமே உயிரற்றவைகள். ஆகையால் ஆத்மா எப்போதும் கர்த்தாவேயன்றி போக்தா அன்று. எது கர்த்தாவை உடையதோ அது ஜடம். மனம் ஆத்மாவுக்குப் போக்தாவாகிய செயப்படுபொருள் ஆகிறது. ஆகையால் அது ஜடம். இதுதான் வேதாந்தத்தின் பிரதான கோட்பாடு. அஹங்காரம் என்பதுகூட சுயமாக நிலை பெறுவதில்லை. அது ஆத்மாவை ஒட்டியே நிற்கிறது.

மனமும் விஷயமும் இரண்டு நிலைகள். சர்வ பரிபூரண பிர்ஹ்மனுக்குக் கர்த்தாவாயும் போக்தாவாயும் உள்ளவை. பிரஹ்மன் அவைகளாக இல்லை ஆனால் அவற்றில் நிலைபெற்றுள்ளான்.

சிந்திக்கத்தக்க விஷயம் இல்லாததால், மனம் முக்கியத்வம் வாய்ந்ததல்ல என்று கூறலாம்—ஏனெனில் பிரஹ்மன் (தூய ஆத்மா) உள்ளவராயிருக்கிறார். மனம் சூக்ஷ்மமாகத் தன் மாத்திரைப் பொருள்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

மனம் உள்ளது என்பதற்கு அத்தாட்சி.

விஷயப் பொருள்களைக் கொண்டது மனம். அது இறந்த, நிகழ்கிற, வருகிற காலங்களில் வியாபகமாயிருக்கும். மனம் ஒன்றேதான். ஆனால் அதற்கு வெவ்வேறு அலுவல்கள் உண்டு.

ஆத்மா இடைவிடாத காரியஸ்தன் போன்றது. உள்ளே ஒரு உறுப்பு மனம் என்பது உண்டு என்பதை நாம் அங்கீகரிக்க வேண்டும். மனத்தின் கவனத்தாலோ கவனமின்மையாலோ உணர்வு நிகழ்கிறது.

மனம் உண்டு என்பதற்கு இரண்டு அத்தாட்சிகளைக் காட்டுகிறார் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார் பிரஹதாரண்யக உபநிஷத விளக்கத்திலே. புலன்களின் வாயிலாக அது எல்லா அறிவையும் புகட்டுகிறது. இதனால் சர்வகர்ம விஷயயோகி என்று மனத்திற்குப் பெயர் தரலாம். இது முதலாவது அத்தாட்சி. மற்றொரு அத்தாட்சி—நம்மிடமுள்ள தீர்மானிக்கிற சக்தி. ஒருவர் நம்மைத் தொடுகிறார், அவரை நாம் பார்க்க முடியவில்லை. ஆனால் தொட்டவர் இன்னார் என்று நாம் ஊகிக்கிறோம். வெறும் தொடுதலினால் மாத்திரம் இன்னார் என்று கூறும்படியான சக்தி எழமாட்டாது. மனத்தின் சக்தியால்தான் யூகம் செய்ய நம்மால் இயலுகிறது. இந்த இரண்டு காரணங்களினால் மனம் உண்டு என்று தெரிகிறது.

ஆத்மா அல்லது பிரஹ்மனின் சுபாவம் என்ன ? அது சச்சிதானந்தம். ஆத்மா வியாபகமானது. அப்படியானுல், ஜீவாத்மாவின் பார்வையைக் கட்டுப்படுத்துவது எது ? அது மனம்தான். உட்கருவியாகிய மனம் ஒன்று இருப்பதை இது நிரூபிக்கிறது.

இந்திரிய அறிவு என்பது மனத்திற்கும் உணர்ச்சி உறுப்புக்களுக்கும் இடையே ஏற்படும் தொடர்பிஞல் எழும் விளைவு ஆகும். வெவ்வேறு உணர்ச்சி உறுப்புக்களின் மூலமாகப் பதிவுகள் ஏற்படுகின்றன. இப்பதிவுகளின் அறிவு உடனிகழ்ச்சியாக ஆவதில்லை. ''என் மனம் எங்கோ இருந்தது. அதை நான் பார்க்கவில்லை'' என்று மக்கள் பேசுகிருர்கள். வெவ்வேறு உணர்ச்சி உறுப்புக்களின் மூலமாகப் பெறும் உடனிகழ்ச்சி அறிவுசாத்யமற்றதென்கிற விஷயமானது மனம் இருக்கிறதென்பதற்குச் சூசனையாகிறது.

அந்தக்கரணம் அல்லது உள்ளம் ஒன்று உண்டு என்பதற்கு இதுதான் விவாதம். ஆத்மாவுக்கும் இந்திரியங்களுக்கும் இடையே தொடர்புள்ள வளையம் ஒன்று இன்றியமையாதது. அந்தக்கரணம் ஒன்று உண்டு என்பதை நாம் அங்கீகரிக்காவிட்டால் வற்ருத உணர்வு அல்லது சாசுவதமான உணர்வின்மை ஏற்பட்டுவிடும். ஆத்மாவும் இந்திரியமும் விஷயப்பொருளும் ஆகிய மூன்றும் ஒன்று கூடினுல் உணர்வு ஏற்படுகிறது. இம்மூன்று அம்சங்கள் ஒன்று கூடியும், பலன் ஏற்படாவிட்டால், பிறகு சாசுவதமான உணர்வின்மை உண்டாகும். ஆனுல் இரண்டும் அல்ல. அந்தக்கரணத்தின் அவதானத்திஞல் (கவனத்திஞல்) உணர்வும், அஞவதானத்திஞல் (கவனமின்மையால்) உணர்வின்மையும் உண்டாகின்றன. ஆகையால் அந்தக்கரணம் ஒன்று உண்டென்பதை நாம் அங்கீகரித்தே ஆகவேண்டும்.

மனத்தின் இருப்பிடம்.

ஆழ்ந்த தூக்கத்திலே மனத்தின் இருப்பிடம் இருதயமாகும்; சொப்பனவஸ்தையிலோ கழுத்து; ஜாக்கிரதாவஸ்தையிலோ மனத்தின் இருப்பிடம் வலது கண் அல்லது அக்கினிச் சக்கரமாகும். ஆலோசனை (ஆழ்ந்த சிந்தனை) செய்யும்போது நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் உங்களுடைய விரலை மேவாய்க் கட்டையில் ஊன்றி வைத்துக் கொண்டு, கழுத்தை வலப் புறமாகத் திரும்பி, இரண்டு புருவங்களின் மத்தியிலுள்ள இடத்தில் பார்வையைச் செலுத்திப் பின்பு எடுத்துக் கொண்ட பிரச்சினையைப் பற்றித் தீவிரமாக யோசிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள். உள்ளத்தின் இருப்பிடம் அக்கினி சக்ரமாகுமென்பதற்கு இதுவே நிரூபணம் ஆகிறது.

இராஜ்யம் முழுதும் இராஜாவுக்குச் சொந்தமென்றுலும், அப்பிரதேசத்திலெல்லாம் பூரண ஆட்சி செலுத்துகிருரென்ருலும், இராஜாவுக்குச் சொந்த இருப்பிடம் பிரத்தியேகமாக அமைகின்றது. தலைமை நகரத்தில் கம்பீரமான அரண்மனை ஒன்று உண்டு.

கோடைக்காலத்தில் தங்குவதற்கு மலையில் மற்ருெரு அழகான அரண்மனை போன்ற மாளிகையும் அவருக்கு உண்டு. அதுபோல, மனம் உடம்பெங்கும் வியாபித்திருப்பினும், ஜாக்கிரதை, ஸ்வப்பனம், சுழுப்த்தி ஆகிய மூன்று அவஸ்தைகளிலே மூன்றிடங்களையும் (கண் அல்லது அக்கினி சக்கிரம், கழுத்து, இருதயம்) வாசஸ்தலங்களாக அது அமைத்துக் கொண்டுள்ளது. பிராணன் எங்குள்ளதோ அங்குளது மனமும்கூட. நாசியைத் தாண்டிச் செல்லும் சுவாசத்தின் வெளி இயக்கத்திலும் மனமும் கூடவே சுவாசத்தில் கலந்துகொள்கிறது.

மனத்திற்கு ஸ்தூல மூளையில் ஓர் இருப்பிடம் உண்டு. அது மூளையின் அதிர்வுகளின் மூலமாக இப்பிரபஞ்சத்தின் அனுபவங்களை பெறுகிறது. மேனுட்டார் கருதுவதுபோல, மூளை மனம் அல்ல. மனத்திற்குப் பல்வேறு சக்திகளும்

மைய ஸ்தானங்களும் உண்டு. அததற்கேற்றபடி மூளை யில் அமைந்த ஸ்தலங்களின் மூலமாக மனம் இயங்குகிறது.

மனத்திற்கு விதை.

முதலாவது எண்ணம் ''நான்'' என்கிற எண்ணம். இந்த ''நான்'' என்கிற எண்ணமானது இதர எல்லா எண்ணங்களுக்கும் அஸ்திவாரமானது. ஆகையால் (நான் எனப் பேச வைக்கிற) அகங்காரமே மனத்திற்கு விதை ஆகிறது. இந்த வித்தியாச எண்ணம் ''நான்'' என்கிற எண்ணம். புத்தி (பேதபுத்தி) இந்த வித்தியாச எண்ணத்திற்குக் காரணமாகிறபடியால் புத்திதான் மீண்டும் அகங்காரத்திற்குக் காரணம் அல்லது விதை ஆகிறது.

உள்ளுணர்வு மனம் (Subconscious mind)

வேதாந்தத்திலே ''சித்தம்'' என்ற பெயரால் உள்ளுணர்வு மனம் விளங்குகிறது. உள்ளுணர்வின் பெரும் பகுதியில் அமிழ்ந்து போன அனுபவங்களும், பின்னணிக்கு வீசப்பெற்ற ஞாபகங்களும் அடங்கியுள்ளன. ஆனால், இவை திரும்பப் பெறக்கூடியவை ஆகும்.

வயது ஆக ஆக, ஞாபக சக்தி குறைகின்றதென்பதற்கேற்ற அறிகுறிகளை நீங்கள் காட்டத் தொடங்கினால், நபர்களின் நாமங்களை நினைவுக்குக் கொண்டுவருவதற்கு நீங்கள் கஷ்டப்படுகிறீர்கள் என்பதுதான் முதலாவது அறிகுறி. இதற்குக் காரணம் உண்டு. எல்லா நாமங்களும் நிச்சயமற்றவை. அவை விலாசச்சீட்டுக்கள் போன்றவை. நாமங்களுக்கு ஏற்ற தொடர்புகள் இல்லை. மனப்பதிவுகள் ஆழமாகி விடுவதால் மனமானது பொதுவாகத் தொடர்புகளின் வாயிலாக ஞாபகப்படுத்திக் கொள்கிறது. பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் நீங்கள் வாசித்த சில பகுதிகளை வயோதிக காலத்தில நன்றாக ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். ஆனால், காலையில் வாசித்த புதியதோர் பகுதியை மாலையில் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளச் சிரமப்படு

வதைக் கண்டு பிடிக்கிறீர்கள். இதற்குக் காரணம்? கருத்துக்களைக்கிரகிக்கும் சக்திக்குத் தாரணசக்தி என்று பெயர். மனமானது இத் தாரண சக்தியை இழந்துவிட்டது. மூளையிலுள்ள ஜீவாணுக்கள் சீரழிந்துவிட்டன.

புத்தி சம்பந்தமாக அதிக நேரம் உழைக்கிறவர்களும், பிரஹ்மச்சரிய விரதத்தை அனுஷ்டிக்காதவர்களும், கவலை, தொந்தரவு, பதற்றம் ஆகியவற்றால் வேதனைப்படுவோர்களும் தங்கள் ஞாபக சக்தியை விரைவில் இழந்துவிடுகிறார்கள்.

உங்களுடைய வயோதிக காலத்தில் கூட சம்பவங்களுடன் எண்ணத் தொடர்புள்ளவையானபடியால் பழைய சம்பவங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள இயலும்.

மனோ இயக்கங்கள் உணர்வுத் துறைக்கு மட்டும் கட்டுண்டவை அல்ல. மனோ வியாபகத்தின் உள்ளுணர்வுத் துறையானது உணர்வுத் துறையைக் காட்டிலும் அளவில் அதிகரித்தது. உள்ளுணர்வு மனத்திற்குச் சித்தம் என்று வேதாந்திகள் குறிப்பிடுகிறார்கள். செய்திகள் தயாரானவுடனே, உள்ளுணர்வு மனம் அல்லது சித்தத்திலுள்ள துவாரக்கதவு மூலமாக மின்னல் போல உணர்வு மனத்தின் மேற்பரப்புக்கு வருகின்றன. மனோ இயக்கங்களில் பத்து சதவிகிதமே உணர்வுத் துறைக்கு வருகின்றன. தொண்ணூறு சத மனோ இயக்கங்கள் உள்ளுணர்வு மனத்திலேயே நிகழ்கின்றன.

எனவே, மனோவாழ்வில் குறைந்தது தொண்ணூறு சத இயக்கங்கள் உள்ளுணர்வு மயமாகவே இருக்கின்றன. ஓர் பிரச்சினையைப் பற்றி உட்கார்ந்து சிந்தித்து அதற்கு முடிவு காண முயன்றும் தோற்றுவிடுகிறோம். எழுந்து உலாவி முயற்சித்தும் கூட பிரச்சினையைத் தீர்க்க முடியாமற் போகிறது. திடீரென்று ஓர் எண்ணம் உதயமாகிறது. அது அப்போதைய பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காட்ட வழி செய்கிறது. உள்ளுணர்வு இயக்கங்கள் வேலை செய்த வண்ணமே இருக்கின்றன.

" இரவு 2 மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும். ரயில் பிரயாணம் செய்யவேண்டும்" என்ற எண்ணத்தோடுநீங்கள் இரவு 10 மணிக்குத் தூங்குகிறீர்கள். இச்செய்தி உள்ளுணர்வு மனத்தினுல் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட சரியான மணிக்குத் தவருமல் உங்களை எழுப்புவது இந்த உள்ளுணர்வு மனமே. உள்ளுணர்வு மனம் நம்பத் தக்க நிலையான உங்களுடைய உண்மையான சிநேகிதன்.

தொடர்ந்து சில இரவுகளிலே கணிதம் அல்லது ரேகா கணிதத்தில் ஓர் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண முடியாமல் படுக்கின்றீர்கள். ஒரு நாள் காலையில் எழுந்திருந்தவுடன் தெளிவான விடை திடீரென்று தோன்றுகிறது. உள்ளுணர்வு மனத்திலிருந்து இந்த விடை மின்னல் போல வருகிறது. தூக்கத்திலுங்கூட ஓய்வு இல்லாமல் இடையருது உழைக்கிறது.

இந்த உள்ளுணர்வு மனமானது எல்லா விஷயங்களையும் ஒழுங்குப்படுத்தியும், ஒப்பிட்டுப் பார்த்தும், வகுத்தும் தக்கதோர் திருப்திகரமான தீர்வைப் பெற ஓயாது உழைக்கிறது.

ஒவ்வொருவருடைய இதயத்திலும் ஆரோக்கியமான நற்குணங்கள் இயங்காமல் தூங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. உள்ளுணர்வு மனத்தின் துணையைக் கொண்டு, ஆரோக்கியமான நற்குணங்களைப் பண்படுத்திச் சீராக்கினுல் உங்களுடைய கெட்ட சுபாவத்தையே மாற்றிவிடக்கூடும். அச்சம் என்பதை வெல்ல வேண்டுமென்ருல் அச்சமே இல்லை என்று மானஸீகமாக உறுதியிட்டு அதற்கு நேர்மாருகிய தைரியமென்ற கோட்பாட்டினைக் குறித்து கவனத்தை ஏகாக்ரப்படுத்துவாயாக. தைரியம் மேலோங்கும் போது அச்சம் தானுக மறைந்து போகும். சாதக அம்சம் எப்போதும் பாதக அம்சத்தை வீழ்த்தாட்டி வெற்றி கொள்ளும். இயற்கையில் இது பிழைபடாததோர் சட்டம். ராஜயோகிகளின் பிரதிபக்ஷ பாவனை இதுவே. ருசிகரமற்ற கடமைகளையும் உழைப்புகளையும் மேற்கொள்வதற்கு ஓர் அபிலா

ஷையை நீங்கள் பெறக்கூடும்-அவைகளின் மீது ஓர் ஆசையும் பற்றும் வளர்த்துப் பண்படுத்திஞல். உள்ளுணர்வு மனத்திலே உள்ள பழையனவற்றை மாற்றிப் புதிய பழக்க வழக்கங்களையும், புதிய கோட்பாடுகளையும், புதிய கருத்துக்களையும், புதிய அபிலாஷைகளையும், புதிய குணுதிசயங்களையும் ஸ்தாபிக்கக் கூடும்.

சித்தத்தின் அலுவல்கள் ஸ்மிருதி அல்லது ஸ்மரணம், தாரணம், கவனம், அனுசந்தானம். அனுசந்தானம் என்பது விசாரணை அல்லது ஆராய்ச்சி. ஓர் மந்திரத்தின் ஜபத்தை உச்சாடனஞ் செய்தால், ஸ்மரணம் செய்வது சித்தம் தான். அது நிரம்பவும் உழைக்கிறது. மனம் அல்லது புத்தியைக் காட்டிலும் மேலான வேலையை அது மேற்கொள்கிறது.

பந்தம், மோக்ஷம் இவைகளுக்கு மனமே காரணம்

“மன ஏவ மனுஷ்யாணும் காரணம் பந்த மோக்ஷயோ:” மனிதனுடைய பந்தத்திற்கும் மோக்ஷத்திற்கும் காரணம் மனமே ஆகும். மனம்தான் இவ்வுலகத்தோடு மனிதனைக் கட்டி வைக்கிறது. மனம் இல்லாதவிடத்திலே பந்தம் கிடையாது. ஆத்மா இந்த உடலில் அடைபட்டுக் கிடக்கிறதென்று அறியாமையாலும், பகுத்தறிவின்மையாலும் மனம் கற்பனை செய்து, அதன் விளைவாக ஆத்மா பந்தப்பட்டுள்ளதென்று எண்ணுகிறது. மனம் தன்னை ஜீவாத்மாவென்று கருதி, தன்னையே “நான்” என்று உணருகிறது. ஆகையால் அது “நான் பந்தப்பட்டிருக்கிறேன்” என்று கருதுகிறது. நான் என்கிற அகங்கார மனம் பந்தத்திற்கு மூலவேராகும். அகங்காரம் அற்ற மனம் மோக்ஷத்திற்கு மூலவேர் ஆகும். மனம் அறியாமையாலும் அவிவேகத்தாலும் பொய்யான தனது பண்பாட்டுருவத்தை நிஜமென்று கொண்டு, எல்லாக் கர்மாக்களுக்கும் தானே கர்த்தாவென்று கருதிவருவதால் அது அகங்காரமுள்ளதாகி விடுகிறது. அதுதான் பந்தப்பட்டுள்ளதெனக் கற்பனை பண்ணுகிறது. தானும் ஜீவாத்மாவும் ஒன்று எனக் கருது

கிறது; அது ஜீவாத்மாவே ஆகிவிடுகிறது; நல்ல, கெட்ட கர்மாக்களைச் செய்து அவைகளின் பலனைப் விளையும் சுக துக்கங்களை அனுபவிக்கும் பொறுப்பை அது மேற் கொள்ளுகிறது.

ஆகையால், கர்மங்களைச் செய்கிற கர்த்தா மனமே ஆவதன்றி, அக் கர்மாக்களின் பொறுப்பும் அதனுடன் தங்கிவிடுகிறது.

மனமும் ஜீவாத்மாவும் எப்போதும் இணைந்தே ஜீவிக்கின்றன. அவை பிரிக்கப்பட முடியாதவை. மனம் ஜீவாத்மாவை விஷயாதிகளில்(சிற்றின்ப நுகர்ச்சிகளில்)இழுத்துச் செல்லுகிறது. மனத்தினுள்ளே உள்ள சைதன்யம் அதாவது பிரதிபிம்பிக்கிற அறிவுதான் ஜீவாத்மா.

ஆன்மாவைத் திருடுகிறவன் மனம். மனம் ஒரு திருடன். பிரம்மாவைப் பற்றிய விசாரம், மனனம், நிதித்தியாசனம் (இடையறாத ஆழ்ந்த தியானம்) இவற்றின் மூலமாக, ஆத்மாவைத் திருடுகிற திருடனாகிய மனத்தைக் கொல்லுவாயாக.

மனத்திற்கு இரண்டு தோற்றங்கள் உள்ளன. பகுத்தறிவான தோற்றம் ஒன்று, கற்பனையானது மற்றொன்று. பகுத்தறிவான தோற்றத்திலே மனம் தன்னைப் பந்தத்தினின்று விடுவித்துக் கொண்டு மோக்ஷத்தை அடைகிறது. கற்பனையான தோற்றத்திலே அது தன்னை உலகத்தோடு தளைப்படுத்திக் கொள்கிறது.

அந்தக்கரணம்

வேதாந்தத்திலே அந்தக்கரணம் என்னும் சொல் மனத்தைக் குறிக்கப்பயன்பட்டு வருகிறது. அதன் பொருள் 'உள்கருவி' என்பது. அந்தா என்பது உட்புறம். கரணம் என்பது கருவி. பாஹ்யகரணம் என்றால் வெளிக் கருவி அல்லது புலன்கள் அல்லது இந்திரியங்கள் என்று பொருள்படுகிறதல்லவா!

விரிந்து பரந்து விளங்குகின்ற வானத்தைத் தியானிப்பாயாக—ஏகாக்ரத்துடன். நிர்க்குண நிராகாரத்தியான வகைகளில் இதுவும் ஒன்று. இச்சாதனங்களினுல் ஏகாக்ரப்பட்ட மனமானது எல்லேக்குட்பட்ட வடிவங்களைப்பற்றிச் சிந்திக்கிறதையே விட்டுவிடும். பல்வேறு வடிவங்களேச் சிந்திக்கிற நிலேயை விட்டுவிட்டால் மனம் மெல்ல மெல்ல சாந்தி எனும் ஸாகரத்திலே உருகத் தொடங்கிவிடும். அது நுண்ணிய நிலேயைக்கூட படிப்படியாக அடையலாகும்.

உணர்வு ஒன்று. ஆனுலும், ராமனுக்குத் தேள் கடித்தால், ராமனேதான் அந்த உணர்வை அறிகிருன். அவன் பக்கத்தில் நிற்கிற நண்பன் கிருஷ்ணன் அல்ல. அந்தக்கரணம் அல்லது மனம் ஒவ்வொருவர்க்கும் வெவ்வேறு வகைப்பட்டது பிரஹ்மம் அல்லது உத்கிருஷ்டமான ஆத்மாவுடன் சரிசமமான நிலேயைப் பெற்ற மனிதனே இந்த அந்தக்கரணம் கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்த நிலேயை உணரலாம், அறியாமைத் திரை அல்லது ஆவரணம் நீக்கப்பட்ட பிறகு.

மாம்பழத் தோட்டத்தின் வழியாக நீங்கள் செல்லும்போது, மனத்தினின்று ஓர் கதிர் வெளிப்பட்டு மாம்பழம் ஒன்றை மூடிக்கொள்கிறது. அது மாம்பழத்தின் உருவத்தை ஏற்றுக்கொள்கிறது. இந்தக் கதிருக்கு வ்ருத்தி என்று பெயர். சுற்றி மூடிக்கொள்ளும் முறைக்கு வ்ருத்தி **வியாப்தி** என்று பெயர். ஓர் பொருளேச் சுற்றிலும் மூடிக் கொண்டிருக்கும் ஆவரணத்தையும் (திரை) உபஹித சைதன்யத்தையும் நீக்குவதுதான் வ்ருத்தியின் வேலே. மாம்பழத்தைச் சூழ்ந்திருக்கும் திரையை வ்ருத்தி அல்லது மனக்கதிர் போக்குகிறது. வ்ருத்தியுடன் சைதன்யமிணைந்துள்ளது(வ்ருத்தி சஹித சைதன்யம்). இச்சைதன்யம் மாம்பழம் எனும் பொருளேப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறது. இதற்கு **பலவ்ருத்தி** என்று பெயர். தீவட்டி எப்படி ஓர் பொருளேப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறதோ, அப்படியே வ்ருத்திசைதன்யம் அப்பொருளேப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறது. அப்பால்தான்

மாம்பழக் காட்சி புலனுகிறது. மனம் சங்கல்ப—விகல்பங்களைச் செய்கிறது. இது மாம்பழமா அல்லது இல்லையா? புத்தி மனத்திற்கு துணை செய்ய வருகிறது. அது தனது முன்னைய அனுபவத்தின் வாயிலாக இது மாம்பழந்தான் என்று தீர்மானிக்கிறது. சித்தம் அனுசந்தானம் செய்கிறது. (அனுசந்தானம் = விசாரணை). மாம்பழத்தை எப்படி நான் அடையமுடியும்? தோட்டக்காரனையோ, சொந்தக்காரனையோ நான் கேட்கலாமா? என்று யோசிக்கிறது. அகங்காரம் "நான் மாம்பழத்தை எப்படியும் பெற்றே ஆகவேண்டும். அது எனக்குத் தேவை" என்று உறுதியாகச் சொல்லுகிறது. பிறகு, செயலாற்றுவதற்கு உத்தரவு மனத்தினுல் கர்மேந்திரியங்களுக்கு பிறப்பிக்கப்படுகிறது.

மனுமைய தொழிற்சாலையாகிய ஓர் ஸ்தாபனத்திற்கு ஆத்மா பூர்ண உரிமையாளர். புத்தி அதன் நிர்வாகி. மனம் தலைமை குமாஸ்தா. தலைமை குமாஸ்தாவுக்கு இரண்டு கடமைகள் உண்டு. நிர்வாகியின் நேரடியான உத்தரவுகளைப் பெறுகிருன். வேலைக்காரர்களை மேற்பார்வையிடுவதுகூட அவனது கடமை. இதே போல், மனத்திற்கு இரண்டு கடமைகள் உள்ளன. புத்தியாகிய நிர்வாகியோடும் கர்மேந்திரியங்களாகிய வேலைக்காரர்களோடும் அது தொடர்பு கொள்கிறது.

அகங்காரம் உடலைச் சிருஷ்டிக்கிறது. பிராணன் எல்லாவித சேஷ்டைகளையும் (முயற்சிகளையும்) செய்கிறது. மனம் சுகதுக்காதிகளை அனுபவிக்கிறது.

மனத்தின் அகங்காரத்திற்கு சுகம் துக்கம் ஆகியவை அதன் தர்மங்களாகும். இவற்றிற்கும் ஆத்மாவுக்கும் எவ்வித சம்பந்தமுமில்லை. ஆத்மாவோ தூய்மையாயும், நித்ய முக்தாவாயும் (சாஸ்வதமான சுதந்திரமுள்ளதாயும்) அசங்கமாயும் (பற்றற்றதாயும்) உள்ளது. இந்த உணர்ச்சிகளால் எள்ளளவும் ஆத்மா பாதிக்கப்படமாட்டாது. இவ்வுணர்ச்சிகளுக்கெல்லாம் ஆத்மா ஓர் சாட்சி

(மௌன சாட்சி)யாகக் காட்சியளிக்கிறது. பளிங்குக்கல் அதன் முன் பரவும் பல்வேறு வர்ணஜாலங்களினுல் பாதிக்கப்படாதது போல ஆத்மா சுயேச்சையாய் விளங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. எங்கும் விரிந்துள்ள நுண்ணிய ஆகாசம் போன்று ஆத்மா களங்கப்படாமலுள்ளது.

மனேதேகம்.

பல மக்களிடையிலும் மனேதேகம் வித்தியாசப்படும். அதனுடன் சேர்ந்த விரிந்த உணர்வின் சற்றேறத்தாழ எழுந்த தேவைகளின் பிரகாரம் மனேதேகம் முரடான அல்லது நுட்பமான அம்சத்தினுல் ஆக்கப்பட்டிருக்கும். கல்வி கற்றேரிடையில் அது சுறுசுறுப்பாயும் நல்ல விளக்கமாயும் இருக்கும். மற்றேரிடையில் அது மேகமந்தாரமாயும் மங்கலாயும் இருக்கும்.

ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட நபருக்கும் மறுபிறப்புக்காக இறங்குகிறபோதெல்லாம் புதியதோர் மனேதேகம் உருவாகும்.

தத்துவார்த்த நூல்களை ஆராய்ச்சி செய்தல், நேர்மையான சிந்தனை, நல்ல பெருந்தன்மையான உணர்ச்சிகளைப் பயின்று பழகல், பிரார்த்தனைகள் தூய்மையான தெய்வீக ஈடுபாடுகள். மற்றெல்லாவற்றைக் காட்டிலும் விடாமுயற்சியோடுகூடிய முறையான தியானம் ஆகியவை மனத்தைப் பண்படுத்தும் சாதனங்கள். இவை யாவும் மனத்தை வேகமாகப் பரிணமிப்பதற்கேற்ற உபாயங்கள்.

கடுஞ்சினத்தின்போது, பொருமையும் பகையும் கலக்க எழுந்த கறுத்த நிறத்தால் மனம் முழுவதும் சூழப்பட்டு விடுகிறது. இடிவிழுந்தாற்போன்ற கருமையும் கோபமும் துடிக்கின்றன. இச்சுருள்களிலிருந்து பறக்கின்றன — கோபாஸ்திரங்கள். கோபமே வடிவெடுத்த அம்புகள் எப்பொருள் அல்லது யார் மீது, கோபம் எழுகிறதோ அதனை அல்லது அவரைத் துன்புறுத்துவதற்காகச் செல்லுகின்றன இந்த கோப அம்புகள்.

மூளையிலே குறிப்பிட்ட நினைவுகளை வகை வகையாகப் பிரித்து அவற்றிற்கு வெவ்வேறு அறைகள் அமைக்கப் பட்டுள்ளன. அதுபோல, மனோதேகத்திலும்கூட வித விதமான மண்டலங்கள் உள்ளன.

அகங்காரம்

பொய்யான நான் எனும் அகங்காரத்தைத் தொலைத்து இந்திரியங்களை அடக்கிக் கொண்டால், வாஸனைகள் (ஆசைகள்) தாமாகச் செத்துப்போம். எல்லாத் தொல்லை களுக்கும் மூலகாரணம் அகங்காரம். குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் குடும்பத்தலைவன் தகப்பனைப் பற்றித் தொங்கு வதைப்போல, வாஸனைகள், திரிஷ்ணைக்கள், காமாதிகள் ஆகியவையனைத்தும் இந்த வீட்டுடலின் தலைவனாகிய அகங்காரத்தைப்பற்றித் தொங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

நீங்கள் பையனாயிருந்தபோது, அகங்காரம் மிக்க வலிமையுள்ளதாயில்லை. கண்ணாடியில் விழுந்த நிழல் போலிருந்தது. விவாகமானபின், பல்வேறு உலகாயத ஆசாபாசங்களைப் பூர்த்தி செய்வதில் ஈடுபடுகிற உங்கள் யௌவன காலத்தில், அது விருத்தியாகி உறுதியாக வேரூன்றி விடுகிறது. இளமைப் பருவத்தில் நீங்கள் பயப் படாமலிருந்தீர்கள். இச்சிறிய "நான்" உங்களிடத்தில் வலிமை பெறும்போது, அதே சமயம் பலவித அச்சங்கள், ஆசைகள், பிரமைகள் உங்களை விடாப்பிடியாகப் பற்றிக் கொள்கின்றன. மேலும், உலகம் உங்களுக்கு முன்னைக் காட்டிலும் அதிக நிஜம் பொருந்தியதாகக் காணப்படு கிறது.

அகங்காரம் தலையெடுக்கிற போதெல்லாம் இச்சிறிய "நான்" என்பதற்கு மூலகாரணம் எது என்னும் வினாவை எழுப்புங்கள். இவ்வினாவை மீண்டும் மீண்டும் தர்க்கித்து விசாரணை செய்யுங்கள். இந்த அற்ப "நான்" என்பது படிப்படியாக மறையும். அது வலிமை இழந்து காற்றாக வெறுமையாகிவிடும்.

“அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி” என்பதும் “நான் பிரஹ்மா” என்பதும் சாத்வீக மகாவாக்கியங்கள். இவை மோக்ஷ அகங்காரம். இவை உங்களை எவ்விதத்திலும் பந்தப்படுத்தா. பிரஹ்மனைச் சாக்ஷாத்கரிப்பதற்கு இவை துணை புரியும்.

உங்களுக்குள் இருக்கிற சூக்ஷ்ம உடலை உங்களுடையதாகப் பாவித்தாலுங்கூட ஆத்ம சாக்ஷாத்காரச்சாதனையில் அது உங்களுக்குத் துணை செய்யும். மாமிச ஸ்தூல உடலை உங்களுடையதாகப் பாவிப்பதால்தான், “நான்” ‘என்னுடையது’ என்ற கனத்த அகங்கார மமகாரங்களின் மூலமாக, எல்லாவிதமான அல்லல் தொல்லைகளும் கிளம்புகின்றன. ஸ்தூல ‘நான்’ என்பது அதட்டுகிற பயங்கரம்.

மேகம் சூரியனை மறைத்துக் கொள்வதுபோல், அகங்காரமாகிய மேகம் “ஞானசூரியனை” அறிவின் எல்லையற்ற சூரியனை, பிரஹ்மனை மறைக்கிறது.

அகங்காரமாகிய முளை கிளம்பி வளர்ந்து அங்கும் இங்கும், ‘என்னுடையது’ ‘உன்னுடையது’ எனும் நீண்ட கிளைகளை விடுகின்றது. அது தீர்க்கமாகப் பதிவு கொள்கின்றது. ஆழப்புதைந்துள்ள அதன் வேர்களை ஞானுக்கினியால் கொளுத்தி நாசப்படுத்தவும். அப்பால் மிகவும் எளிதாக மோக்ஷமாகிய ஐசுவரியத்தை அடையப்பெறுவீர்கள். எல்லாத் துயரங்களும், கவலைகளும், வேதனைகளும், பாதிப்புகளும் இப்போது ஒழிந்து போகும்.

அகங்காரம் என்பது பார்க்கப்போனல் ஒன்றுமில்லை. ஆனல் அதன் இயங்குசக்தியோ பிரம்மாண்டமானது! மாயை என்பது அகங்காரம். மனம் என்பது அகங்காரத்தின் மறுபெயராம். உலகம் என்பது அகங்காரம். மாமிசத்தைப் புசிக்கவும், மாமிசத்தை மார்போடு தழுவவும், மாமிசத்தில் ஜீவிக்கவுமே அகங்காரம் விரும்புகிறது. இது வெறும் அஞ்ஞானமேதான். மாயையின் ஏமாற்றத்தையும், முற்றிலும் வஞ்சிக்கிற சுபாவத்தையும் உற்று நோக்குங்கள். எச்சரிக்கை! விழிமின்கள்! ஞானம் பெறுங்கள்.

திடுமென்று அகங்காரத்தை முற்றிலும் ஒழித்துக்கட்ட உங்களால் இயலாது. அதைச் சிறுகச்சிறுகக் குறைக்க முயலுங்கள். அகங்காரத்தின் ஒரு அணு அளவு சக்தியை மூன்று மாதங்களிலே அகற்றுங்கள். அதை முற்றிலும் வேரோடு பிடுங்கி அழிக்க நான்கு வருடங் களிலே முடியும். கர்மயோகத்தின் மூலமாக ஆத்மத்தியாகத்தாலோ, அல்லது பக்தியோகத்தின் மூலமாகச் சுயச் சரணுகதியாலோ, அல்லது வேதாந்த ஆத்ம விசாரத்தின் மூலமாக விரக்தியாலோ, அகங்காரத்தைக் களைந்தெறிய வேண்டும்.

அகங்காரத்தின் கடுகளவு மிசிரம் உங்களிடத்திலிருந்தாலும், நாம ரூபங்களில் தினையளவு பற்று இருந்தாலும் வாஸனையின் சக்தி லவலேசமாவது இருந்தாலும் அல்லது உங்கள் மனத்திலே உலகப்பற்று கிஞ்சித்தாவது இருந்தாலும் உங்களால் இறைவனைச் சாக்ஷாத்கரிக்க இயலாது.

உள்ளத்தின் எண்ணங்கள் மூலம் விருத்தியாவதே அகங்காரம். "நான்" எனும் இக்கருத்து தன் போக்கிலே காலம், இடம், இதர சக்திகள் முதலியவைகளைக் கொணருகிறது. இத்தகைய சூழ்நிலைகளோடு ஜீவன் எனும் பெயர் சேருகிறது. அதே சமயம், புத்தியும், ஞாபக சக்தியும், சங்கல்பமாகிய மரத்தின் விதை மனசும் எழுகின்றன.

அகங்காரம் ஒரு நூலைப்போல் உள்ளது. அது அதன் மேல் எல்லா இந்திரியங்களையும் இணைத்துக் கொள்கிறது. நூல் அறுந்து போனால், முத்துக்கள் யாவும் விழுந்துவிடும். அது போல, "அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி" பாவனையாலும், சாக்ஷி பாவனையாலும், நிமித்தபாவம் (ஆண்டவன் கைகளில் கருவியாகக் கருதும் நிலை) சாதிப்பதில் கைக்கொள்ளும் சுயச்சரணுகதி முறையாலும், நூலாகிய அகங்காரம் அறுந்து போனால், எல்லா இந்திரியங்களும் அறுபட்டு அல்லது ஒழிந்துபோகும். இந்திரியங்களுடன் வைக்கப்பட்ட தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டு விடும்.

காமம், குரோதம், துவேஷம் முதலிய பலவகைப் பட்ட வ்ருத்திக்களை அழிக்கப்பாடுபடாதே. நீங்கள் அகங்காரம் எனும் ஒரே வ்ருத்தியை அழிக்கக்கூடுமானால், இதர வ்ருத்திக்கள் யாவும் தாமாக மடிந்துபோகும். ஜீவனுடைய சேமக்கல் அல்லது மாளிகைதான் அகங்காரம். சேமக்கல் பெயர்க்கப்பட்டால் (ஜீவனுடைய) மாளிகை முற்றிலும் தகர்ந்துவிழும். இதுதான் ரகசியம். நீங்கள் மனைவி, மக்களையும், செல்வத்தையும், சினத்தையும் எளிதில் துறந்து விடக்கூடும். ஆனால், அகங்காரத்தை ஒழிப்பதென்பதோ மிகக் கடினம்.

புத்தியுடன் ஆத்மா கூடும்போது ஏற்படுவதுதான் அகங்காரம். அகங்காரத்தின் அடிப்படை புத்தியாகும். அகந்தையும் மமதையும்(நான் என்பதும் எனதுஎன்பதும்) ஜீவசிருஷ்டிகளாகும். ஒரு மனிதனை உலகத்தோடு பிணைக்கிறது ஜீவசிருஷ்டியே. ஈஸ்வர சிருஷ்டி மனிதனுக்கு ஈஸ்வர சாக்ஷாத்காரத்திற்குத் துணை செய்கிறது. இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதாலும், பிராணயாமத்தாலும் புத்தி விலாசம் பெறுகிறது. படலம் படலமாகப் பிரித்தால், வெங்காயம் வெறுமையாகி விடுகிறது. அற்பத்தனமான நான் என்பதை நீங்கள் வகுத்தால், அது சூன்யமாகிவிடுகிறது. உடல் என்பது "நான்" அல்ல. கால் சேதனஞ் செய்யப்பட்ட பிறகும் கூட "நான்" என்பது இருக்கத்தான் செய்கிறது. ஜீவ சிருஷ்டியை ஒழித்துவிடுங்கள்.

மூன்று அவஸ்தைகள்.

ஜாக்ரத் அவஸ்தை (விழிப்பு நிலை)

கனவிலோ அல்லது தூக்கத்திலோ விழிப்பு உணர்வு நிலை கிடையாது. ஆகையால், அது மாயையானது. எல்லா நிலைகளிலும் உண்மை எப்போதும் இருந்து வருகிறது.

ஜீவன் வெவ்வேறான வெளிப்புறப் பொருள்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் பரியந்தம் அது விழிப்புநிலையில் உள்ளது. அது மனத்தின் பலவித மாறுதல்களைக் கொண்டு

தொடர்பு கொள்கிறது. இம்மனம் ஆத்மாவைக் கட்டுப் படுத்துகிறது. இது அந்த வெளிப்புறப் பொருள்களைக் கிர கித்துக் கொண்டு, அப்பொருள்களுள் ஒன்ருகிய ஸ்தூல உடலையே தான் என்று கருதுகிறது.

விழிப்பு, கனவு நிலைகளின் வித்தியாசம் இதுதான். விழிப்பு நிலையில், வெளிப்புறத்திய பதிவுகளையே மனம் சார்ந்திருக்கிறது. கனவு நிலையிலோ, மனம் சொந்தமான தனது பதிவுகளை அதாவது ஞாபகங்களைச் சிருஷ்டித்துக் கொண்டு ரசிக்கிறது. இயற்கையாக, அது தனது விழிப்பு நிலையில் கண்ட உபகரணங்களையே பயன்படுத்துகிறது. ஜாக்கிரதா நிலை (நீண்ட கனவு) என்பது ஓர் தீர்க்க சொப்பனமே.

ஸ்வப்ன - ஜாக்கிரதா.

மனோராஜ்யம் (ஆகாயத்தில் கோட்டைகளைக் கட்டு தல்) சொப்பனத்தில் கண்ட சம்பவங்களையும் பொருள் களையும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுதல், விழிப்பு நிலையில் நெடுங்காலத்திற்கு முன்னல் பார்த்தவைகளை ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ளுதல் ஆகியவெல்லாம் **ஸ்வப்ன ஜாக்ரத்** ஆகும். அதாவது விழிப்புநிலையில் கனவு காணுதல் ஆகும்

ஸ்வப்ன அவஸ்தை (கனவு நிலை)

ஹிருதயத்திலிருந்து **ஹிதநாடி** புறப்பட்டு இதயத்தைச் சுற்றிலுமுள்ள பெரிய மெல்லிய ஜவ்வைச் சூழ்ந்து கொள் கிறது. இந்த ஜவ்வு, ஓர் மயிர் ஆயிரம் பங்குகளாகப் பிரிக் கப்பட்டால் எவ்வளவு நுண்மையோ அவ்வளவு நுண்மை யாக உள்ளது. இந்த ஜவ்வில் வெண்மை, கறுப்பு, மஞ்சள் சிகப்பு ஆகிய பல வர்ணங்களின் நுண்ணியச் சத்துக்கள் நிறைந்துகிடக்கின்றன. மனமானது இந்த ஹிதநாடியில் நுழைகிற போது, ஜீவன் கனவு நிலை (ஸ்வப்ன அவஸ்தை யை) அனுபவிக்கிறது.

நீ ஒரு அரசனுகக் கனவு காண்கிருய். இராஜாங்க சுக போகங்கள் பல வகையும் நீ அனுபவிக்கிருய். கண்

விழித்து எழுந்தவுடனே, எல்லாம் மறைந்து போகிறது. ஆனால் நீ அதை ஒரு நஷ்டமாகக் கருதுவதில்லை. ஏனெனில் கனவு சிருஷ்டிகள் யாவும் மித்தையானவை. அது போல, உலகம் ஓர் பொய்யான மாயை என்ற கோட்பாட்டில் நீ நன்கு ஸ்திரமாக நின்றால், விழிப்பு உணர்வு நிலையில்கூட எவ்விதமான வேதனையையும் அடையமாட்டாய்.

யதார்த்மான தத்துவத்தை (பிரஹ்மனை) நீ அறிந்தால், விழிப்பு உணர்வுகூட ஒரு கனவுபோன்று முற்றிலும் மித்தையாகி விடும். குழந்தாய்! விழித்துக்கொள்! சாக்ஷாத்காரம் செய்.

ஸ்வபாவ வித்தியாசம் உண்டு. சிலர்க்கு அபூர்வமாகக் கனவுகள் தோன்றும், ஆத்மஞானம் படைத்த ஓர் ஞானிக்கு எந்தவிதக் கனவும் தோன்றுவதில்லை.

கனவிலே, நீ ஜாஜ்வல்லியமான ஜோதியைக் காண்கிறாய். அது எங்கிருந்து வருகிறது? ஆத்மாவிலிருந்து கனவில்தோன்றுகிற பிரகாசம் ஆத்மா ஸ்வயம் ஜோதியாயும் சுயம் பிரகாசமாயும் உள்ளது என்பதைத் தெளிவாக விளக்குகிறது.

வெளிப்புறத்திய பொருள்கள் பதிவுகள் செய்கின்றன. இப்பதிவுகளால் மாறுதல் அடையும்போது ஜீவன் கனவுகளைக் காண்கிறது.

சொப்பன நிலையில் இந்திரியங்கள் அமைதியாய் உள்ளத்திலே உறுஞ்சப்படுகின்றன. உள்ளம் மட்டுமே தாராளமாய்த் தடைகளின்றி இயங்குகிறது. உள்ளம் தானே வண்டு, புஷ்பம், மலை, யானை, குதிரை, நதி முதலிய பல்வேறு வடிவங்களை மேற்கொள்கிறது. காண்கிறவனும் காணப்படும் காட்சியும் ஒன்றேயாம்.

ஸுஷுப்தி அவஸ்தை (ஆழ்ந்த தூக்கம்)

உணர்வு தொடர்ந்துள்ளது. கண்விழித்ததுமே தூக்கத்தின்போதும் கூட நீ இருந்து வந்ததாக உணருகிறாய். எப்போதும் நீ இருக்கிறதை உணருகிறாய்.

மனமானது பூரிதத் நாடியில் நுழைகிறபோது, ஆழ்ந்த தூக்க நிலை வந்தமைகிறது.

தூக்கத்தைக் குறைக்கும் வழி:- முதலாவது நான்கு மாதங்களிலே இரவு 11 மணிக்குப் படுகைக்குச் சென்று அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்திருங்கள். ஐந்து மணி நேரத் தூக்கம் கொள்ளுங்கள். அடுத்த நான்கு மாதங்களிலே இரவு 12 மணிக்குப் படுக்கைக்குப்போய் அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்திருங்கள். நான்கு மணி நேரத் தூக்கம் கொள்ளுங்கள். அடுத்த நான்கு மாதங்களிலே இரவு 1 மணிக்குப் படுக்கைக்குப்போய் அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்திருங்கள். மூன்று மணி நேரத் தூக்கம் கொள்ளுங்கள்.

நிர்த ஸுஷுப்தியில் (கனவற்ற தூக்கத்தில்) (சாஸ்திர ஞான மில்லாத) அனுபவத்தாலான உணர்வு நின்று விடுகிறது. அநுபவங்கள் பறிக்கப்பட்டுப் போனாலும் ஆத்மா தொடர்ந்து நிலைபெறுகிறது. இந்த நிலையில் மனத்தின் நாடகம் கிடையாது. ராகமும் துவேஷமும் (விருப்பும் வெறுப்பும்) அங்கில்லை. மனம் அதன் காரண மூலத்தில் லயமடைகிறது. மனோலயம் ஏற்படுகிறது. அங்கு இந்திரியங்களின் நாடகமும் கிடையாது. இந்த ஆழ்ந்த தூக்கத்தின் நிலை பூரணமாக இல்லாமையோ எதிர்மறையோ அல்ல. ஏனெனில், அத்தகைய கற்பனை பின்னால் ஏற்படும் ஞாபகங்களுக்கு விரோதமாகப் போகும்.

தூக்கத்தினால் உண்டாகிற மகிழ்ச்சி தரும் விசுராந்தியைப் பற்றிய ஞாபகங்களே அவை. இந்த அவஸ்தையைச் சுற்றியே வேதாந்திகள் தத்தம் தத்துவத்தை

எழுப்புகிறார்கள். இந்த நிலை அவர்களுக்கு அத்வைத நிலைக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கிறது (ஜாக்ரத, ஸவப்ன, ஸுஷுப்தி) விழிப்பு, கனவு, தூக்கம் ஆகிய மூன்று நிலைகளைப் பற்றிய கவனமான பாடமானது வேதாந்தத்தைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்வதற்கு மிகவும் பயன் தரும்.

ஒருவன் ஆழ்ந்த தூக்கத்திலே ஈடுபடும் போது அறிவு போன்ற இயல்பு கொண்ட ஆத்மா எங்கே? ஹிருதயத்தின் மத்தியில் உள்ள ஆகாசம் (சிதாகாசம்) பஞ்சேந்திரியங்களின் அறிவோடு கலந்து கொள்கிறது. ஆத்மா இந்திரியங்களின் அறிவு தன்னிலே இழுக்கப்படுகிறபோது மனிதன் தூங்குகிறான். இங்ஙனம், உயிர் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது, பேச்சு உள்ளிழுக்கப்படுகிறது, கண் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது, காது உள்ளிழுக்கப்படுகிறது, மனம் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது'' — ப்ருஹதாருண்யக உபநிஷத்.

தூக்கத்திலே மனம் ஓர் சூட்சும நிலையில் உள்ளது. விருத்திக்களும்கூட சூட்சும நிலையை மேற்கொள்கின்றன. ஆனால் அத்வைத (வேதாந்தரீதியில்) நிஷ்டையில் மனம் என்பதில்லை. பிரபஞ்சமும் இல்லை. உலகம் பிரஹ்மனில் லயமாகிறது — மண்டூக்ய உபநிஷத்.

கனவில்லாத தூக்கத்தில் எண்ணங்கள் கிடையா; ஆனதால் உலகமும் கிடையாது. விழிப்பு நிலையிலும் சொப்பன நிலையிலும் எண்ணங்களின் விளையாட்டு உண்டு. அதனால் உலக விளையாட்டும் உண்டு.

மனோ இயக்கத்தால் விளையும் துவைதத் தோற்றங்கள் விழிப்பு நிலையிலும் சொப்பன நிலையிலும் மாத்திரமே உண்மை என்றும், ஆழ்ந்த தூக்க நிலையில் இல்லை என்றும் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார் திருவாய் மலர்ந்தருளியுள்ளார்கள். தடுமாறச் செய்யும் உலகத்தினின்று மனிதன் துண்டிக்கப்படுகின்ற கனவற்ற தூக்கத்திலே நித்தியானந்த நிலையின் இயல்பை ருசி பார்க்கிறோம். மனமேதான் (கீழ்த்தர மனம்) வித்தியாசங்களையும், துவைதத்தையும் பிரிவை

யும் உண்டு பண்ணுகிறது. சத்வ உபாசனையும் அகங்கார உபாசனையும் அதிகரிப்பதன் மூலம் மனம் நாசமடைகிறது. இவ்வாறு மனம் நசியுமானால் எங்கும் ஏகத்வத்தை (சர்வாத்ம பாவத்தை) நீங்கள் உணருவீர்கள். இதற்குச் சாதகர்கள் தொடர்ந்து விடாமுயற்சியுடன் பாடுபட வேண்டியது அவசியமாகிறது.

ஸ்தூல சூக்ஷ்ம சரீரங்களின் ஞாபகம் மற்றும், அவைகளினால் எழுகிற மாற்றங்கள் மறைந்த போதும் ஆழ்ந்த தூக்கநிலை உண்டாகிறது. அப்போதுதான் சரீரம் தூங்கிக்கொண்டிருக்கிறதாகக் கூறப்படுகிறது.

இங்கே மனிதன் தூங்குகிறானென்றால், சத் என்பதோடு அவன் இணைக்கப்பட்டவனாகிறான். அவன் தன் சுய ஆத்மாவிலே லயமாகிறான். ஆகையால் அவனைப் பிறர் ‘‘அவன் தூங்குகிறான்’’ என்று கூறுகிறார்கள்.

— சந்தோக்ய உபநிஷத்

உணர்வுக் கோட்பாடு.

அத்வைத உணர்வுக் கோட்பாட்டுப் பிரகாரம், நமக்குள்ளே உள்ள சைதன்யமே உணர்வை ஸாத்யமாக்குகிறது. நமக்குள்ளேயுள்ள சைதன்யம் பொருளில் உள்ள சைதன்யத்தோடு கலக்கிறது. இதன் பயன்தான் உணர்வு. இதனால் மனமும் இந்திரியங்களும் பயனற்றவை என்று ஏற்படவில்லை. உணர்வைப் பாகுபடுத்துவதற்கு இந்திரியங்கள் தேவை. ஆத்மாவின் இன்றியமையாத இயல்பு அறிவு ஆகும். இந்திரியங்கள் பயனற்றவை என்று சொல்ல முடியாது. ஒவ்வொரு இந்திரியத்தின் முக்கியமான நோக்கத்தைத் தீர்மானிப்பதற்கு அறிவு பயன்படுகிறது.

உலகத்தைப் பற்றிய கோட்பாடு.

எனது நண்பன், ஸ்ரீ நாராயணன். என் முன்னால் நிற்கிறவன் என் சொந்தமான மனோசிருஷ்டி. இவ்வுலகமும் கூட எனது சொந்தமான மனோ சிருஷ்டி.

பாவப்பிரதான்ய வாதத்தின் கோட்பாட்டின் பிரகாரம் (Idealistic theory) உண்மையில் உலகம் என்பது இல்லை யாம். அதெல்லாம் வெறும் மனோகற்பனை. இதுதான் புத்தர்களின் விக்ஞான வாதம்.

வஸ்து ஸ்வாதந்திரிய வாதத்தின் கோட்பாட்டின் பிரகாரம் (Realistic theory) உலகம் என்பது ஓர் கெட்டி யான உண்மை ஆகும். ஸ்ரீமத்வரின் துவைதக் கோட் பாட்டின்படியும், ஸ்ரீ ராமானுஜரின் விசிஷ்டாத்வைதக் கோட்பாட்டின்படியும், பதஞ்சலி மகரிஷியின் ராஜயோகக் கோட்பாட்டின்படியும் (ஜகத்சத்தியம்) உலகம் உண்மை என்பது விளங்குகிறது.

இப்பிரபஞ்சம் ஏன் உண்டாயிற்று. எப்படி உண்டா யிற்று என்ற வினா நமது கற்பனைக்கும் அறிவுக்கும் எட் டாதது. நமது மனம் ஸ்தூலமாயுள்ளது. அது காலம், இடம், காரணம் ஆகியவற்றால் கட்டுப்படுத்தப்பட் டுள்ளது. இத்தகைய எல்லையுள்ள மனது இவ்வினாவுக்கு விடைதேடிக் கண்டுபிடிக்கத் திறமையற்றது. அதனால் கிரகிக்க முடியாது. இவ்வினாவுக்கு யாரும், எந்த சாஸ் திரத்திலும், எந்த முனிவராலும் ஆச்சாரியராலும் விடை பகரப்படவில்லை. இதைக் குறித்து மனசைப் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம். இப்பிரச்னைக்கு விடை உன்னால் ஒரு போதும் கண்டுபிடிக்க இயலாது. இப்பிர பஞ்சத்தைச் சிருஷ்டிப்பதற்கு பிரஹ்மனின் யுக்தம், இது அவருடைய லீலா—விலாஸம்; இது அவருடைய மாயை; இது அவருடைய ஸ்வபாவம்.

மனமும் உணவும்

உணவின் மிகவும் சூக்ஷ்மமான பகுதி மேலே ஹிருதயத் திற்கு எழும்பி, அங்கிருந்து 'ஹித' எனும் நாடிகளின் வழி யாக வாக்கு இந்திரியங்களின் தொகுதியை தோற்றுவித் தும், மனத்தின் வடிவமாக மாற்றியும் மனத்தின் ஆற்றலை அதிகப்படுத்துகிறது. இங்ஙனம், உணவினால் சக்தி ஊட்டப்

பெற்ற மனமானது ஜடமாகிறது. அது வைஸேஷிகாஸ் என்பவர்களின் கோட்பாட்டின்படி நித்தியத்வம் வாய்ந்ததன்று.

ஓர் ஜிஞ்ஞாஸு (ஆத்ம ஸாதகன்) மாமிசம், மீன் மது சம்பந்தமான குடிவகையருக்களை கண்டிப்பாக ஒழிக்க வேண்டும். ஏனெனில் இவை யாவும் மனத்தை முரடாக்கி அதில் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகின்றன.

உபநிஷத்துத் தத்துவ ஞானிகள் ஆகாரத்தைப் பொறுத்தே மன அமைப்பு ஏற்படுகிறதென்று நம்பினார்கள் நாம் உண்ணும் உணவினின்று மனம் உற்பத்தியாக்கப்படுகிறது. ''நாம் புசிக்கும் உணவு மூன்று பிரிவுகளாக மாறுகிறது: ஸ்தூலம் அல்லது உணவின் கனத்த பகுதி மலமாகிறது; நடுத்தர அளவுள்ள பகுதி மாமிசமாக மாறுகிறது; மிகவும் சூக்ஷமமான பகுதிதான் மன உற்பத்திக்கு உதவுகிறது'' — சண்டோக்ய உபநிஷதம் அதிகாரம் VI பகுதிV-1. ''தயிர் கடைகிற போது, அதன் நுண்ணிய பகுதி மேலெழுந்து வெண்ணையாக மாறுகிறது. அதுபோல, உணவு ஜீரணிக்கப்பட்ட பிறகு அதன் நுட்பமான பகுதி மேலே எழுந்து மனமாக மாறுகிறது'' — இபிட் அதிகாரம் VI பகுதி VI 1-2. பகவத்கீதையின் காலத்திலும் கூட ஸத்வ, ரஜஸ், தமஸ் ஆகிய மூவித மனோபாவங்கள் நாம் கொள்ளும் மூவிதமான உணவுகளைப் பொறுத்தே ஏற்படுகின்றனவெனக் காண்கிறோம் (XVII 8-10). உட்கொண்ட உணவின் தன்மையைப் பொறுத்து மனோநிலை ஏற்படும்போது, தியான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டுள்ள முமுக்ஷுக்களுக்கும், உலகத்திலே ஆத்மீக வாழ்க்கையை நடாத்துவதற்கு முயற்சிக்கின்ற குடும்பஸ்தர்களுக்கும், மிகவும் உயர்தரமான சன்மார்க்க நெறியின் பொருட்டு, சாத்வீக உணவுத்திட்டத்தையே வற்புறுத்தப்படுதல் இயற்கையாகும். ''உணவு தூய்மையாயுள்ளபோது, உடம்பின் சுபாவம் முற்றிலும் தூய்மையாகிறது; சுபாவம் தூய்மையாயுள்ளபோது, ஞாபக சக்தி

உறுதிப்படுகிறது. உறுதியான ஞாபக சக்தியைப் பெற்றுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு, எல்லாப் பாசங்களும் துண்டிக்கப் பட்டுவிடும்'' — சண்டோக்ய உபநிஷதம் அதிகாரம் VI பகுதி XXVI-2.

நாரதரின் மனமாசு அழிக்கப்பட்டதால், மரியாதைக்குரிய சனத் குமாரர் நாரதருக்கு அஞ்ஞானத்தைக் கடக்கும் வழியைச் சுட்டிக்காட்டினுர். அஞ்ஞானத்தைக் கடந்து அப்பால் செல்லும் வழியைத் தூய்மையான உணவைக்கொண்டு தேட வேண்டும். உணவின் தூய்மையிலே மனத்தூய்மை அடங்கியுள்ளது.

உணவின் சூக்ஷ்ம ஸத்தினுல் மனம் ஆக்கப்பட்டது. எனவே, யாரிடமிருந்து உணவு பெறுகிறதோ அவர்களைப் பற்றிக்கொள்கிறது மனம். இரண்டு மாதங்கள் வரை ஒரு நண்பருடன் உணவு சாப்பிட்டு வசித்துவந்தால், உங்களுக்கு உணவளித்த அந்த நண்பரை உங்கள் மனம் பற்றிக்கொள்கிறது. இக்காரணம் பற்றியேதான் சந்யாசி ஒருவன் மூன்று முதல் ஐந்து வீடுகள் வரை மதுகரி பிக்ஷை எடுத்துப் புசித்து, பற்றை நீக்கி, கிராமம் கிராமமாகப் பயணம் போகிறுன். அவனுடைய பரிவ்ராஜக வாழ்க்கையிலே (ஊர்ஊராய்த் திரிகிற) ஒரு கிராமத்திலே ஒரு நாளுக்குமேல் தங்கியிருக்க அனுமதிக்கப்படமாட்டான். இவ்வாறு பிக்ஷையாலேயே வாழ்ந்து வருகிற ஓர் பரமஹம்ஸருடைய மனம் கங்கா தீர்த்தம் போன்று தூய்மைப் பட்டு, எவ்வித பற்றினின்றும் நீங்கியவராயிருக்கிறுர். பற்று பந்தத்தைத் தருகிறது. பற்று மரணம் எல்லாத் தீமைகளுக்கும் பற்றுதான் வேர் ஆகிறது.

மனம்தான் உலகம்

மனம் என்பது மாயை. மனம் உலகம். மனம் தூய்மைப்பட்டவுடன், அதன் மையத்திலே ஓர் துவாரம் உருவாகிறது. இதன் வழியாகத் தூய்மை, ஒளி, அறிவு ஆகியவை பிரஹ்மனிடமிருந்து ஊற்றெடுத்து ஓடுகிறது.

இப்பிரபஞ்சம் என்பது மனத்தைத் தவிர வேறல்ல. உலகம் என்று நீங்கள் அழைப்பது மனமேதான். (மனோ மாத்ரா ஜாக்ரத் மனோ கல்பித ஜாக்ரத்) பரப்பிரஹ்மனின் சுவயம் ஜோதி மாத்திரமே மனம் போலத் தோன்றுகிறது. அல்லது இந்த அற்பமான பிரபஞ்சமாகத் தோன்று கிறது.

இவ்வுலகில் அனுபவிக்கப்படும் இன்பமும் துன்பமும் மனோ இயக்கத்தினால் உண்டாகின்றன. மனத்திற்கு இன்பங்களும் துன்பங்களும் விளைவிப்பதற்கெனவே மூன்று உலகங்கள் சிருஷ்டிக்கப்பட்டன. மனோ இயக் கத்தை நிறுத்துவதன் மூலம் துன்பத்துடன் கூடிய மூன்று உலகங்களையும் காணாமல் ஒழித்துவிடலாம். மனத்தை அடக்குவதன் மூலமாக, இரகசியமான சக்தி கள் யாவும் சித்தியாகும். மனம் கட்டுக்கடங்கவில்லை யென்றால், இதர எல்லா சக்திகளும் வீணாகித் துன்பமாக முடியும்.

பேச்சைக் காட்டிலும் மனம் பெரிது. மூடிக்கொண்ட முஷ்டியில் இரண்டு நெல்லிக்காய்கள் இருப்பது போல, மனமானது பேச்சையும் பெயரையும் தாங்கிக்கொண் டிருக்கிறது. ஒருவன் வேதங்களைப் படிக்கவேண்டு மென்று மனம் ஊன்றினால் அவன் அவ்வாறே படிக் கிறான். செயல்களில் ஈடுபட மனம் ஊன்றினால், அவ் வாறே செயல்களில் ஈடுபடுகிறான். மாடு, கன்று, புத்தி ராதிகளை வேண்டுமென்று மன உறுதிகொண்டால், அவை களை அடைகிறான். இவ்வுலகத்தையும் அடுத்த உலகத் தையும் மனமாற விரும்பினால், அவற்றை விரும்பியே தீருகிறான். மனம் உண்மையில் ஆத்மா; மனம் என்பது உலகம். மனம் பிரஹ்மனே. மனத்தைத் தியானியுங்கள்'' – சண்டோக்ய உபநிஷத்–அதிகாரம் VII: பிரிவு 1–3.

உலகம் சூன்யம் என்ற அபாவமோ, அல்லது உலகம் நாசம் என்ற கோட்பாடோ எழுகிறபோது, அதன் அர்த் தத்தைக் கவனிக்கவும். உலகில் உள்ள மலைகள், ஏரிகள்,

மரங்கள், நதிகள் ஆகியவை நாசம் எய்திய நிலை என்பதல்ல அதன் அர்த்தம். உலகம் மித்தை (பொய்) என்ற உங்களுடைய நிச்சய புத்தி வலுக்க வலுக்க, உலகம் கானல் நீரைப்போன்று மாயமானது என்ற இக்கோட்பாட்டிலே நீங்கள் நன்கு பதிந்துவிட்டீர்களானால், இது ஒன்றே உலக நாசம் ஆகும்.

உலகத்தின் கைமாய வித்தை மனத்தினால் நடிக்கப்படுகிறது. மனம் மாத்திரமே ஜகத். இப் பிரபஞ்சம் மனத்தைத் தவிர வேறல்ல. பரப்பிரம்மத்தின் சுயம் பிரகாசம் மாத்திரமே மனமாகவோ இப்பிரபஞ்சமாகவோ தோற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. மனம் பிரக்ஞான சக்தி. வஸ்து (Matter) பூத சக்தி. பிராணன் பிரஹ்மனின் கிரியா சக்தி. ஒவ்வொன்றும் பிரஹ்மனுக்கே உடைமையாய் விளங்குகின்றது. உண்மை நோக்குமிடத்து ஜீவன் என்பதே கிடையாது. பிரஹ்மன் மாத்திரமே விளங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்.

ஜாக்ரதாவஸ்தையிலே ஒரு சொப்பனம் போன்று இப் பிரபஞ்சம் இருக்கிறது. கண்ணாடியில் உருவம் தெரிவதுபோல் இப் பூலோகம் மனக்கண்ணாடியிலேயே தெரிகிற பெரிய உருவமாம். மனமானது பல்வேறு சித்திரங்களால் தீட்டப் பெற்ற பெரியதோர் கனத்த துணி போன்றிருக்கிறது.

தூய உணர்வாகிய சைதன்யத்தினின்று எழுகிற மனத்தின் விளையாட்டே இப்பிரபஞ்சமாக அமைகின்றது. சைத்ரிக்னோ, வரையப்பட்ட திரையோ, தூரிகைகள், தட்டுகள், எண்ணெய், தூள் ஆகிய வர்ணப் பூச்சு உபகரணங்களோ கிடையா. பிரபஞ்சத்தின் படமானது மாசு மறுவற்ற ஞான ஆகாசத்திலே சித்தரிக்கப்பட்டது போல் தோன்றுகிறது.

மாயையின் சக்திகளில் ஒன்றாகிய விக்ஷேப சக்தியானது ஜாக்கிரதா நிலையிலும் ஸ்வப்ன நிலையிலும்

இயங்குகிறது. விக்ஷேப சக்தியினுலேதான் நாம ரூபங்கள் எழுகின்றன. இச்சக்தி ஒன்றினுலேயே இவ்வுலகம் முழுதும் காட்சியளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. தூக்கத்திலே இது மறைகிறது.

மனமானது வெளிப்புறத்திய உலகமாகத் தன்னையே தோற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. மனமானது கர்த்தருத்வமாக உணர்வுமயமாயும், போக்த்ருத்வமாக இப்பிரபஞ்சமாயும் தோன்றுகிறது.

அறிவு, உணர்வு, செயலாற்றல் ஆகியவற்றிற்குக் கருவியாகிய மனம் மறைந்தால், அத்துடன் இந்த கர்த்ருத்வ உலகம்கூட மறைகிறது.

சங்கல்ப விகல்பங்களால் விரிவடைகிற இந்த மனமானது பிரஹ்மனுல் சிருஷ்டிக்கப்பட்டது. அதன் சங்கல்பங்களின் வாயிலாக அஹங்காரம் உற்பத்தியாக்கப்படுகிறது. மனத்தின் மூலமாகவே தோற்றுகிற பிரபஞ்சங்கள் யாவும் அதனுடைய விதவிதமான நிலைகளேயன்றி வேறு அல்ல. இப்பிரபஞ்சமானது மனத்தின் மூலம் நிஜமாய்த் தோன்றும்.

மாயை என்பது மனம். மனத்தின் செயலாற்றல்கள் யாவும் மாயையின் செயலாற்றல்களே ஆகும். ரூபங்களிடத்தில் தோற்றுகிற கவர்ச்சியோ அல்லது பற்ருே மனத்திலேயே எழுகிறது. இதுவே மாயை என்பது. ஒருவன் தனது ஆத்மாவை மனமாகக் கருதுகிறபோது அதுவே மாயை ஆகிறது.

பிராணனின் இயக்கம் அல்லது அதிர்வு மனத்தை இயக்குகிறது. மனே இயக்கம் பிரபஞ்சத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. நாம ரூபங்கள் தாமாகவே தோற்றுவித்துக் கொள்கின்றன.

ஆகாயம் நீலநிறமாயிருக்கிறது. அந்த நீல நிறம் உண்மை பார்க்குமிடத்து அங்கே கிடையாது. நானுவித

மான பிரபஞ்சங்கள் பொய்த் தோற்றமாகிய ஆகாய நீல நிறம்போல உங்களுடைய மாயாஜால மனத்தின் மூல மாகப் பிரபஞ்சங்களாகப் பிரகாசிக்கின்றன. இவை உண்மையிலேயே ஆத்ம ஞானமாய் இயங்குகின்றன.

இரண்டாவது அதிகாரம்

சுத்த மனம்

சுத்த மனம் பிரஹ்மனேதான். தூய்மையே உரு வமைப்பு.

எல்லாவிதமான உயரிய மனோவெழுச்சிகள், தூய கருணை எல்லாம் தழுவும் உத்தேசங்கள் இரக்கம் ஆகியவை யாவும் மனத்தின் சத்வ இயல்பை அதிகரிக்கப் பெரிதும் துணை புரிகின்றன. உயரிய இயல்பு படைத்த மனம் இதனால் விருத்தியாகிறது.

வாக்கு, முகம், கண்கள் இவைகளைப் பார்த்து மாசற்ற மனம் இன்னதென்று முடிவு கூறலாம். இவைகளின் மூல மாய் ஒருவனுக்கு மாசற்ற மனம் உண்டா என்கிற அபிப் பிராயத்தை உறுதிப்படுத்தலாம்.

அசுத்தமான மனத்திலே வீண் பிரமைகள், திருஷ் ணைக்கள், வாசனைகள் இன்னும் அநேக அசுத்தங்கள் நிறைந்துள்ளன. உங்களுடைய உண்மையான எதிரி இந்த அசுத்த மனமேதான். உயரிய சுத்த மனத்தின் மூலமாய் கீழ்த்தர அசுத்த மனத்தை நாசப்படுத்துவாயாக. அப்பால்தான், ஆத்மாவின் நித்திய அனந்தமய அமைதி யும் பேரானந்தமும் உன்னால் பெற முடியும். ஜீவன் முக்தனாவாய்.

சத்துவ மனங்களும் ராஜஸ மனங்களும் நேர் மாறான திசைகளில் இயங்குகின்றன. சத்துவ மனமானது ஏகாந் தம், எளிய வாழ்வு, உயரிய எண்ணம்ஆத்மீய புத்த கங்களை வாசித்தல், தத்துவார்த்த உரையாடல்கள்,

மனே ஏகாக்ரம், சாதுக்கள், மகாத்மாக்கள், சந்நியாசிகள் ஆகியோரின் பேரிணக்கம் முதலிய அம்சங்களையே விரும்பும். நெருங்கிய ஜனக்கூட்டமுள்ள நகரங்கள், அதிக சிந்தனை, ஆடம்பரமான வாழ்வு கீழ்த்தரமான எண்ணங்கள், ஸ்திரீகளின் கூட்டுறவு, கற்பனை மிகுந்த நாவல்கள், இனிய பதார்த்தங்களைப் புசித்தல், சுயநல வேலைகள் ஆகிய அம்சங்களை ராஜஸ மனம் விரும்புகிறது.

ஒரு இரும்பை மற்ெென்று உருவாக்குவதுபோல், நன்னெறியில் செல்லுகிறவனின் தூய மனம் அதன் அசுத்த மனத்தைத் திருத்தி பண்படுத்துகிறது.

உயரிய மனத்தின் வாயிலாகக் கீழ்த்தர மனம் நசுக்கப்பட்டவுடன், அப்பால்தான் நித்தியானந்தமும் ஸாந்தியும் நீங்கள் பெறலாம். அப்பால் மோக்ஷமும், பிரம்ம ஞானமும், நித்தியானந்தமும் சித்திக்கும்.

ஸம்ஸார சாகரத்திலே ஆசைகள் முதலைகள். உள்ளத்தின் மேற்பரப்பில் எழுந்தவுடன் அவைகளைக் கொல்லுங்கள். அவைகளுக்கு இடம் கொடாதீர்கள். இம் முயற்சிகளில் கவலைப்படாதீர்கள். தூய ஸத்வ உள்ளத்துடன் நட்புகொள்ளுங்கள். சுத்த மனத்தின் துணையினுல் அசுத்த மனத்தை ஒடுக்குங்கள். ஆனந்தமான ஆத்மாவில் உங்கள் உள்ளத்தை இளைப்பாறச் செய்யுங்கள். மனத்தில் ஆசைகள் எழுந்த க்ஷணமே அவைகள் விவேகத்தாலும் சலிப்பில்லாத அஞ்சாத முயற்சிகளாலும் நசுக்கப் பட வேண்டும்.

கீழ்த்தர மனத்திலே பந்தபாசம் நிறைந்துள்ளது. ஸத்வம் எனும் தூய்மையால் மேல்தர மனம் நிரம்பியுள்ளது. இந்த இரண்டு மனங்கள் உண்டு. இரண்டை ஒன்ருக—அதாவது சத்வ மனமாக மாத்திரம் செய்ய வேண்டும்—நீங்கள் தியானஞ் செய்ய விரும்பினுல்.

எண்ணமும்கூட கலக்கமில்லாமல் அமைதியாய் இருத்தல் வேண்டும். அப்புறம்தான் ஆவேச உணர்ச்சிகளைப் பெறக்கூடும். இத்தகைய அமைதியான மனோ நிலைகளிலே நீங்கள் சர்வேஸ்வரருடன் இணக்கம் வைத்துக்கொள்ள இயலும். யுக்தி செய்தல், கோபமான, துக்கமான மனோ பாவங்கள் இவையாவும் மனத்தைக் குழப்பி ஈஸ்வர சாக்ஷாத்காரத்திற்கு முட்டுக்கட்டைகளாக இயங்குகின்றன.

உயரிய அவாக்கள், பெருந்தன்மையான மனோ வெழுச்சிகள், மேலான கோட்பாடுகள், யதார்த்த மதாசார உணர்வு, தயாளம், இரக்கம், தூய சுயநலமற்ற அன்பு, பக்தி ஆத்மீய விசாரணை, ஈசுவரப் பிரேரணை, விசேஷத் திறமை—இவையெல்லாம் உயர்தர தூய சத்வகுண மன நிலையிலிருந்து வெளிப்படுகின்றன. மனத்தின் இந்த பகுதியை விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்—கீழ்த்தரமான, அசுத்தமான இயற்கையறிவுள்ள மனநிலை நாசமாக்கி, சத்வமனம் ஐக்கியப்படுத்துகிறது. இயற்கையறிவுள்ள மனம் பிரித்துப் பகுக்கிறது.

இருவகை மனம். சுத்தமனம்—அசுத்த மனம். இருவகை புத்தி. வியவகார புத்தி—சுத்த புத்தி. இருவகை அகங்காரம் உண்டு. பிரஹ்மனே தானைக் கருதும் சுத்த அகங்காரம் சச்சிதானந்தம்—உடலே தானெனக்கருதும் அசுத்த அகங்காரம். இரண்டு சங்கல்பங்கள். ஈஸ்வர நினைவுகளால் நிறையப் பெற்ற சுத்த சங்கல்பம்—உடல் உலக நினைவுகளால் நிரம்பப்பெற்ற அசுத்த சங்கல்பம்.

அசுத்த மனம்.

இந்த அசுத்த மனம் மித மிஞ்சிய பிரமையாலும் எண்ணங்களின் கூட்டத்தாலும் நிரம்பப் பெற்றுள்ளது. ஆத்மாவின் எதிரி தான் இந்த அசுத்த மனம். இவ்வுலகத்தில் விதவிதமான ‘‘சுகபோகங்களை’’ பல்வேறு வழிகளில் அனுபவிப்பதன் மூலம் இந்த எதிரி உன்னைக் கெடுத்து

விடும். நித்தியானந்தமும் ஆத்மீய ஞானேதயமும் பெறும் நம்பிக்கையோடு இந்த எதிரி அசுத்த மனத்தைக் கொல்லுங்கள்.

தட்டான் பத்துமாற்றுத் தங்கத்தை திராவகப் பொருள்களுடன் சேர்த்து உலேயில் பல தடவை வைத்து எரித்து அதை பதினைந்து மாற்றுத் தங்கமாக மாற்றுகிறுன். இதைப்போல, நீ ஏகாக்ரத்தாலும், உன் ஆத்மீய குரு தேவரின் உபதேசங்களைச் சிந்திப்பதாலும், தியானத்தாலும், ஜபத்தாலும் ஆண்டவன் நாமத்தை அமைதியாய் உச்சரிப்பதாலும் உபநிஷத்து உபதேச உரைகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதாலும் உன்னுடைய சிற்றின்ப உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

அழுக்கடைந்த முகக் கண்ணுடி அழுக்கடைந்த உருவத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது. சுத்தமான கண்ணுடி சுத்தமான உருவத்தைக் காட்டுகிறது. அசுத்தமான உள்ளத்தோடு கூடியவர்கள் தங்கள் சொந்த அப்பிராயப் பிரமாணத்தின்படி பிறரைக் குணதோஷங் கூறுவார்கள். இவ்வாறு கூறி கடுமையான குற்றங்களை இழைக்கிருர்கள். நல்ல நீதி நெறி ஒழுகும் தூயவன் ஒருவன் ஒரு மாதுடன் சாலே வழியே சென்றுனுல் உடனே இவர்கள் தீவிரமான சந்தோஷம் வாய்க்கப் பெற்றவர்களாய் அங்கேயே அப்போதே அவனைப் பழி தூற்றுவார்கள். பழி தூற்றும் வேலையைத் தவிர, இவர்களுக்கு வேறு வேலே கிடையாது. உண்மையில் இத்தகைய நபர்களின் நிலைமை இரங்கற்பாலது. விவசாயி ஒருவனுடைய மகன் தன் தாயாருடன் பக்கத்துக் கிராமத்துக்குப் பயணமாகும்போது, வழியில் ஏகாந்தமான ஓர் இடத்தில் தாகத்திற்குத் தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அவ்வழியே செல்லும் மற்ருெரு பிரயாணி இவர்கள் தூர்த்தர்கள் என்றும், மதுவைப் பருகுகிருர்கள் என்றும் சந்தேகித்தான். அப்பால் உண்மை வெளிப்பட்டவுடனே, அவன் மிகவும் பச்சாத்தாபப்பட்டான். பிறர்மீது உன் அபிப்பிராயம் கூறுவதில் ஜாக்ரதையாய் இரு.

சிற்றின்ப போகமானது சீக்குகளை உண்டாக்கிச் சீக்கிரத்தில் விவேகத்தை அழித்து விடுகிறது. அது மனத்தை மலினப்படுத்துகிறது (மலினம்=அசுத்தம்). ஆகையால் விஷயபோகத்தைப் புறக்கணிப்பாயாக. எதனுள்ளே நித்தியானந்தமும், நித்தியத்துவமும் நிறைந்துள்ளனவோ அந்த ஆத்மாவைச் சாக்ஷாத்கரி.

காமமனம் கீழ்த்தர அசுத்த மனம். ஆசை, பாசங்கள், தீவிர எண்ணங்களால் இது நிரம்பப்பெற்றுள்ளது. மக்களில் பெரும்பாலோர் இந்த காம மனம் வாய்க்கப்பெற்றவர்களாயிருக்கிருர்கள். படித்த நாகரீகம் படைத்தவர்கள் என்று கூறப்படுகிற பேர்வழிகளும் இக் காமமனத்தின் துணையிலே வாழ்ந்து வருகிருர்கள். இந்திரியங்கள் மிகவும் கூர்மையாயும் நுட்பமாயும் உள்ளன. இந்திரிய நுகர்வுக்காகப் பலவிதமான மெருகிட்ட பொருள்களை நாடி ஓடுகிருர்கள். தங்கள் ஸ்தூல உடலும் இந்திரியங்களுமே சதமென்று கருதுகிருர்கள். உடலுக்கும் இந்திரியங்களுக்கும் முற்றிலும் மாறுபட்ட சூட்சும ஆத்மாவைப் பற்றிய அபிப்பிராயமே கிடையாது அவர்களுக்கு. மனம் என்பது ஒன்று உண்டென்று உணர்ந்தாலும், அவர்களுடைய ''நான்'' என்பது ஸ்தூல உடல் மாத்திரமே ஆகும்.

அசுத்த மனம் அசுத்த சங்கல்பத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. அசுத்த சங்கல்பம், வியவகார புத்தி, அசுத்த அகங்காரம் ஆகிய மூன்றும் விஷமானதோர் வட்டத்தைச் சிருஷ்டிக்கின்றன. இம் மூன்றும் ஒத்துழைக்கின்றன. மனத்திற்கு விதை போன்றது அகங்காரம். மனம் என்பது எண்ணங்களின் மூட்டையேயாகும். எல்லா எண்ணங்களிலும் ''நான்'' என்ற எண்ணம் வேர்போன்றது. மனத்திலிருந்து முதலாவதாக முளைத்ததும் இதுவே ஆகும். புத்தி அகங்காரத்திற்கு அஸ்திவாரம். ஸ்தூல உடலே நீயென்று பலவந்தமாக நினைக்க வைப்பது இந்த புத்திதான். பேதத்தையும் உலகில் நானுவித பாவங்களையும் சிருஷ்டிக்கிறது இந்த புத்தியே ஆகும்.

வ்ருத்தியும் மனக்கடலும்

சித்தம் என்பது மனச் சரக்கேதான். அது மனோ வஸ்து. வ்ருத்தி அல்லது எண்ண அலை என்பது அந்த மனோ வஸ்துவின் மாற்றமே ஆகும். அது ஓர் செயல் கிரமம். அலைகளும் குமிழிகளும் கடல் பரப்பினின்று எழுவது போன்று இந்த வ்ருத்திகள் மனக்கடலின் பரப்பினின்று எழுகின்றன. சூரியனிடமிருந்து கிரணங்கள் ஒளி வீசுவதுபோல, இந்த மனோக்கிரணங்கள் (வ்ருத்திகளின் மாற்றம்) மனச்சூரியனிடமிருந்து ஒளி வீசுகின்றன. சூரியன் அஸ்தமன காலத்தில் தன் கிரணங்கள் யாவற்றையும் அடிவானத்தில் இழுத்துக்கொண்டு தன்னைத்தானே அமிழ்த்திக்கொள்வதுபோல, சூரியன்களுக்கெல்லாம் சூரியன்—சுயேச்சையான உணர்விலே இந்த நித்திய ஸாந்தியிலே லயமாகும்போது நீங்கள் சிதறுண்டுபோன எல்லா மனோக் கிரணங்களையும் ஒன்று சேர்த்தும் மனத்தைக் கரைக்கவிட்டும் லயமாகவேண்டும்.

மௌனமாய் இருங்கள். மௌனத்தில் பிரவேசிக்கவும். மௌனம் ஆத்மா. மௌனம் பிரஹ்மா. மௌனம் மையமானது. மௌனம் ஹிருதய குகை ஆகும். மனம் பூரணமாகக் கட்டுப்படுத்தப் பட்டால் வ்ருத்திகள் நின்றுவிடும். எல்லா மாற்றங்களும் தணிந்தபிறகு நீங்கள் அப்போதுதான் மௌனத்தில் பிரவேசிக்கிறீர்கள். இந்த க்ஷணத்திலே இதை உணருங்கள். கண்களை மூடிக்கொண்டும், இந்திரியங்களை இழுத்துக்கொண்டும், மனதைச் சாந்தப்படுத்தியும் எண்ணங்களை அமைதியாக்கியும் அறிவைக் கூர்மைப்படுத்தியும் ஓம் எனும் பிரணவத்தை பாவத்துடன் உச்சரித்தும், பிரணவத்தின்மீது தியானம் செய்தும் சித்த சுத்தி செய்து கொண்டால், தெய்வீக மஹிமையையும் பிரஹ்மாகார ஜ்வலிப்பையும் உணருவீர்கள். இருபத்து நான்கு மணி நேரத்திலும் பிரஹ்மாகார உணர்வைத் தொடர்ந்து வைத்துக்கொள்க. ஆத்மீய உணர்வு இடைவிடாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கட்டும். இது மிக மிக முக்கியமானது. இதுதான் மிகவும் விரும்பத்தக்கது.

சிற்றின்ப போகமானது சீக்குகளை உண்டாக்கிச் சீக்கிரத்தில் விவேகத்தை அழித்து விடுகிறது. அது மனத்தை மலினப்படுத்துகிறது (மலினம்=அசுத்தம்). ஆகையால் விஷயபோகத்தைப் புறக்கணிப்பாயாக. எதனுள்ளே நித்தியானந்தமும், நித்தியத்துவமும் நிறைந்துள்ளனவோ அந்த ஆத்மாவைச் சாக்ஷாத்கரி.

காமமனம் கீழ்த்தர அசுத்த மனம். ஆசை, பாசங்கள், தீவிர எண்ணங்களால் இது நிரம்பப்பெற்றுள்ளது. மக்களில் பெரும்பாலோர் இந்த காம மனம் வாய்க்கப்பெற்றவர்களாயிருக்கிறுர்கள். படித்த நாகரீகம் படைத்தவர்கள் என்று கூறப்படுகிற பேர்வழிகளும் இக் காமமனத்தின் துணையிலே வாழ்ந்து வருகிறுர்கள். இந்திரியங்கள் மிகவும் கூர்மையாயும் நுட்பமாயும் உள்ளன. இந்திரிய நுகர்வுக்காகப் பலவிதமான மெருகிட்ட பொருள்களை நாடி ஓடுகிறுர்கள். தங்கள் ஸ்தூல உடலும் இந்திரியங்களுமே சதமென்று கருதுகிறுர்கள். உடலுக்கும் இந்திரியங்களுக்கும் முற்றிலும் மாறுபட்ட சூட்சும ஆத்மாவைப் பற்றிய அபிப்பிராயமே கிடையாது அவர்களுக்கு. மனம் என்பது ஒன்று உண்டென்று உணர்ந்தாலும், அவர்களுடைய "நான்" என்பது ஸ்தூல உடல் மாத்திரமே ஆகும்.

அசுத்த மனம் அசுத்த சங்கல்பத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. அசுத்த சங்கல்பம், வியவகார புத்தி, அசுத்த அகங்காரம் ஆகிய மூன்றும் விஷமானதோர் வட்டத்தைச் சிருஷ்டிக்கின்றன. இம் மூன்றும் ஒத்துழைக்கின்றன. மனத்திற்கு விதை போன்றது அகங்காரம். மனம் என்பது எண்ணங்களின் மூட்டையேயாகும். எல்லா எண்ணங்களிலும் "நான்" என்ற எண்ணம் வேர்போன்றது. மனத்திலிருந்து முதலாவதாக முளைத்ததும் இதுவே ஆகும். புத்தி அகங்காரத்திற்கு அஸ்திவாரம். ஸ்தூல உடலே நீயென்று பலவந்தமாக நினைக்க வைப்பது இந்த புத்திதான். பேதத்தையும் உலகில் நானுவித பாவங்களையும் சிருஷ்டிக்கிறது இந்த புத்தியே ஆகும்.

வ்ருத்தியும் மனக்கடலும்

சித்தம் என்பது மனச் சரக்கேதான். அது மனோ வஸ்து. வ்ருத்தி அல்லது எண்ண அலை என்பது அந்த மனோ வஸ்துவின் மாற்றமே ஆகும். அது ஓர் செயல் கிரமம். அலைகளும் குமிழிகளும் கடல் பரப்பினின்று எழுவது போன்று இந்த வ்ருத்திகள் மனக்கடலின் பரப்பினின்று எழுகின்றன. சூரியனிடமிருந்து கிரணங்கள் ஒளி வீசுவதுபோல, இந்த மனோக்கிரணங்கள் (வ்ருத்திகளின் மாற்றம்) மனச்சூரியனிடமிருந்து ஒளி வீசுகின்றன. சூரியன் அஸ்தமன காலத்தில் தன் கிரணங்கள் யாவற்றையும் அடிவானத்தில் இழுத்துக்கொண்டு தன்னைத்தானே அமிழ்த்திக்கொள்வதுபோல, சூரியன்களுக்கெல்லாம் சூரியன்—சுயேச்சையான உணர்விலே இந்த நித்திய ஸாந்தியிலே லயமாகும்போது நீங்கள் சிதறுண்டுபோன எல்லா மனோக் கிரணங்களையும் ஒன்று சேர்த்தும் மனத்தைக் கரைக்கவிட்டும் லயமாகவேண்டும்.

மௌனமாய் இருங்கள். மௌனத்தில் பிரவேசிக்கவும். மௌனம் ஆத்மா. மௌனம் பிரஹ்மா. மௌனம் மையமானது. மௌனம் ஹிருதய குகை ஆகும். மனம் பூரணமாகக் கட்டுப்படுத்தப் பட்டால் வ்ருத்திகள் நின்றுவிடும். எல்லா மாற்றங்களும் தணிந்தபிறகு நீங்கள் அப்போதுதான் மௌனத்தில் பிரவேசிக்கிறீர்கள். இந்த க்ஷணத்திலே இதை உணருங்கள். கண்களை மூடிக்கொண்டும், இந்திரியங்களை இழுத்துக்கொண்டும், மனதைச் சாந்தப்படுத்தியும் எண்ணங்களை அமைதியாக்கியும் அறிவைக் கூர்மைப்படுத்தியும் ஓம் எனும் பிரணவத்தை பாவத்துடன் உச்சரித்தும், பிரணவத்தின் மீது தியானம் செய்தும் சித்த சுத்தி செய்து கொண்டால், தெய்வீக மஹிமையையும் பிரஹ்மாகார ஜ்வலிப்பையும் உணருவீர்கள். இருபத்து நான்கு மணி நேரத்திலும் பிரஹ்மாகார உணர்வைத் தொடர்ந்து வைத்துக்கொள்க. ஆத்மீய உணர்வு இடைவிடாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கட்டும். இது மிக மிக முக்கியமானது. இதுதான் மிகவும் விரும்பத்தக்கது.

வ்ருத்தி எங்கிருந்து எழுகிறது? சித்தம் அல்லது மனம் எதிலிருந்து? வ்ருத்தி ஒன்று ஏன் எழுகிறது? இது அந்தக் கரணத்தின் ஸ்வபாவம். இதன் அலுவல் என்ன? இது ஆவரண புங்கம் செய்கிறது (பொருள்களை சூழ்ந்துள்ள ஸ்தூல அவித்தையின் திரையை விலக்குகிறது). மனிதனின் பரிணமத்தன்மைக்கு இது உதவி செய்கிறது; அவன் பரிபூரணம்—ஜீவன் முக்தி எய்தும் வரையில்.

உன்னைப் பந்தப்படுத்துகிறது பொருள் அல்ல. வ்ருத்தியாகும். தாதாத்மிய சம்பந்தத்தால் பற்றும் பந்தமும் உண்டாகின்றன.

ஒரு ஞானியின் உடலிலே ஆக்ஞா சக்கரத்திலுள்ள குண்டலினியைத் திறந்து, அதை சஹஸ்ராரத்தில் கூடும் படி செய்கிறது வ்ருத்தியே. இது ஓர் மார்க்கம்.

மனம் எதன்மீது ஏகாக்ரம் பண்ணுகிறதோ, அதன் வடிவத்தையே தன் சொந்த முயற்சிகளால் அம்மனம் மேற்கொள்ளுகிறது. மனம் ஸ்திரீ ஒருத்தியை நினைத்தால் அது அந்த ஸ்திரீயின் வடிவத்தைப் பாவிக்கிறது. இதற்குத்தான் வ்ருத்தி ததாத்காரம் என்று பெயர். அது இறைவன் அல்லது பிரஹ்மனைப் பற்றிச் சிந்திக்குமானல் பிரஹ்மாகார வ்ருத்தி வளம்பெறுகிறது. முந்தியதில், மனத்திலே ரஜஸ் (பற்று) ஊட்டப்படுகிறது. பிந்தியதிலோ ஸத்வம் (தூய்மை) ஊட்டப்படுகிறது.

நீ தங்கக்கிண்ணத்திலே எலுமிச்சம்பழ ரசத்தையோ புளியம்பழ ரஸத்தையோ ஊற்றிவைத்தால், அது கெட்டுப் போகிறதில்லை. அதாவது பதனழிகிறதில்லை. அதைப் பித்தளை அல்லது தாமிரப்பாத்திரத்தில் ஊற்றிவைத்தால், அது க்ஷண நேரத்தில் கெட்டுப்போய் நஞ்சாகி விடுகிறது. அதுபோல சில விஷய வ்ருத்திகள் (புலனுகர்ச்சி எண்ணங்கள்) ஒருவனுடைய தூய உள்ளத்தில் இருக்குமானல், அவனைக் களங்கப்படுத்தி (சிற்றின்ப கிளர்ச்சி) விகாரத்தை உண்டுபண்ணமாட்டா. அசுத்த மனத்தினர்

களிலே காம நினைவுகள் ஏற்பட்டால், அவர்கள் சிற்றின்பப் பொருள்களோடு தொடர்பு கொள்ளும் போதெல்லாம் அவர்களிடத்தில் கிளர்ச்சிகளை உண்டாக்கு கின்றன.

பெரியதோர் ரணவைத்தியசாலையில், சோதனையின் பொருட்டு ஒரே ஒரு நோயாளியை மாத்திரம் ரணவைத் தியரின் ஆலோசனை அறைக்கு அனுப்புகிறார் உதவி ரண வைத்தியர். அதுபோலவே, மனத்துவாரம் (மனக்கதவு) வழியாக மனமானது ஒரே காலத்தில் ஒரே ஒரு கருத் தையே மனத்தொழிற்சாலைக்குள் அனுமதிக்கிறது. உள் ளுணர்வு மனம் உணர்வு மனத்தின் வாசலுக்கு, ஞாபகப் படுத்தல் எனும் செய்கையின்போது, சரியான சமயத் திலே இதர எல்லாவற்றையும் தணித்துக்கொண்டு சரி யான ஒரு விஷயத்தை மட்டும் கொண்டுவருகிறது. தணிக்கையாளர் பாகத்தை அது வகிக்கிறது. ஒரே ஒரு தகுந்த ஞாபகத்தை மட்டும் அனுமதிக்கிறது. எவ்வளவு அதிசயமான யந்திரம் அது? இந்த இரட்டை மனசுகளை ஓட்டுகிறவன் யார்? இவைகளை சிருஷ்டித்தவன் யார்? அவன் எவ்வளவு வீர தீரம் படைத்தவனாய் இருத்தல் வேண்டும்? அவனைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது உடம்பெல் லாம் மயிர்க்கூச்செறிகிறது. நான் எழுதும்போது என் பேனா நடுக்கம் கொள்ளுகிறது. அவனோடு வாசம் பண்ண நீ விரும்பவில்லையா? அவனோடு தொடர்பு கொள்வதிலே எவ்வளவு மகத்தான சுதந்திரமும் ஆனந்தமும் ஏற்படும்?

பதஞ்சலி முனிவரின் ராஜயோகத்தின் பிரகாரம் பிரமாணம், விபரீதம், விகல்பம் நித்திரை, ஸ்மிருதி ஞாப கம் ஆகிய ஐந்தும் மனோ வ்ருத்திகள் அதாவது மனோ அலுவல்கள். இந்த ஐந்து மனோ அலுவல்கள் தணிக்கப் பட்டால், ஆசைகள் தணிக்கப்படுவதல்லாமல் இதர அலுவல்களும் தணிக்கப்படும்.

மனோ வ்ருத்தியிலிருந்து விவேகவிருத்திக்கு நீ குதிக் கவும். மனோ வ்ருத்தியானது மனோமய கோசத்தைச்

சேர்ந்தது. விவேக வ்ருத்தியானது விஞ்ஞான மய கோசத்துடன் தொடர்பு கொண்டது. விஞ்ஞானமய கோசத்தை வளர்ச்சியடையச் செய்வதன் மூலம், மனோ வ்ருத்திகள் ஜெயிக்கப்படுகின்றன. விவேக வ்ருத்தியிலி ருந்து நீ சாக்ஷி வ்ருத்திக்குக் குதிக்கவும். சாக்ஷி வ்ருத்தி யிலிருந்து நீ அகண்டாகார வ்ருத்திக்குத் தாவுதல் வேண் டும். அகண்டாகார வ்ருத்தியிலிருந்து அகண்ட ஏகரஸ வ்ருத்திக்குத் தாவுதல் வேண்டும். அகண்ட ஏகரஸ வ்ருத்தி என்பது ப்ரஹ்மஸ்வரூபம். இதுவே கைவல்யம் அல்லது வாழ்வின் இறுதியான குறிக்கோள் (இலட்சியம்).

வ்ருத்திகள் என்பவை மனோ மாறுதல்களே. அவை அவித்தையின் விளைவுகள். ஞானத்தினுல் அவித்தை அழிக்கப்பட்டால், வ்ருத்திகள் ப்ரஹ்மத்தில் லயமா கின்றன—சூடேறின தட்டின்மீது சிந்தப்பட்ட தண்ணீர் அத்தட்டில் உறிஞ்சப்படுவது போல.

கிரஹிக்கும் தன்மையைக் கோபம் மேகம் போல மறைக்கிறது. அல்லல்படும் உணர்ச்சியானது உனக்கு மறந்துபோனுல், அது உனது மனத்திலே சலனமற்ற நிலை யில் பதுங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. சில காலம் வரை அதன் விளைவு அங்கே இருக்கத்தான் செய்கிறது. ஒரே ஒரு நபரைப் பற்றிய பொறுமை, பகைமை, அல்லது விரோதம் ஆகிய ஒரே விதமான எண்ணத்தை நீ பன்மடங்கு புதுப் பித்தாயானுல், அதன் விளைவு நீண்டகாலம் நீடிக்கிறது. கோப உணர்ச்சியை மீண்டும் மீண்டும் வருவித்தலால் அது பகைமையைத் தீவிரப்படுத்துகிறது. வெறும் தீய உணர்ச்சி தீவிர பகையாக வளருகிறது—கோப உணர்ச்சி யைப் பன்முறை எழுப்புவதால், மனமானது கடுமையாக சஞ்சலமுற்றுல் புத்தகத்திலுள்ள ஒரு பகுதியைத் தெளி வாக உணரமுடியாது. தக்கமுறையில் சிந்திக்க இயலாது. அமைதியான மனத்துடன் நீ ஒரு கடிதத்தை எழுத முடி யாது. கோபமானது மூளையையும் நரம்பு மண்டலத்தை யும் இரத்தத்தையும் ஒருமிக்கக் கெடுத்துவிடுகின்றது.

துரபிமானம் என்பது உள்ளத்தையும் மூளையையும் உணர்ச்சியற்றவையாய்ச் செய்து விடுகிறது. யதார்த்தமாய் உள்ளம் சிந்திக்கமுடியாது. துரபிமானம் என்பது மனிதனுடைய இச்சா சக்தி ஒழுகிக்கொண்டிருக்கிற உடம்பில் உண்டாகும் புண்ணுக்குச் சமமானது. தாராள மனப்பான்மையுடன் இருங்கள். ஒவ்வொரு தத்துவ சம்பிரதாயத்துக்கும் ஒவ்வொரு மதத்துக்கும் நீங்கள் இடம் கொடுத்தாக வேண்டும். மக்களுடைய சக்திக்கும், மனப்பான்மைக்கும், பரிணும நிலைமைக்கும் ஏற்ப, குறிப்பிட்டதோர் மதமானது குறிப்பிட்டதோர் தேசத்துக்குப் பொருந்துகிறது. ஆர்ய சமாஜம், பிரஹ்ம சமாஜம், புதுக் கருத்து இயக்கம், இரகசிய தத்துவம் மற்றும் இதர பல சமய வகைகளும், வெவ்வேறு பெயர் தாங்கிய சமயங்களும் தத்தம் கருத்துப் பிரகாரம் பயனுள்ள பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. துரபிமானம் என்பது நியாயமற்ற வெறுப்பு. பிரயத்தனங்களினுலும் தக்க சிந்தனையாலும் இதை நீங்கள் ஒழித்துக்கட்ட வேண்டும்.

துரபிமானம், ஏற்கனவே கொண்ட அபிப்பிராயம், சகிக்காமை ஆகிய மூன்றும் உள்ளத்தில் எழுகின்ற மூன்று விரும்பத்தகாத வ்ருத்திகள். துரபிமானம் உள்ளத்தைக் கடினமாய் உணர்ச்சியற்றதாகச் செய்துவிடுகிறது. அது ஓர் வித மனப்புண். மகம்மதியர்களின் மீது துரபிமானம் ஏற்பட்டால் குர்ஆனில் எழுதப்பட்ட மகம்மது அவர்களின் உபதேசங்களை உணரமுடியாது. துரபிமானம் உள்ளத்தைக் கடினமாக்கிவிட்டபடியால், உள்ளமும் மூளையும் குர்ஆனின் ஆத்மீகக் கோட்பாடுகளைத் தக்கபடி ஏற்றுக் கொள்ள ஒத்துழைக்கமாட்டா. குறுகிய நம்பிக்கைகள், திட்டங்கள், கொள்கைகள் ஆகியவை காரணமாய் சகிக்காமை உண்டாகிறது. உங்களுடைய கொள்கையில் அமைதியாயும் பற்றற்றவர்களாயும் இருக்க வேண்டும். சகிக்காமையின் மூலம் உங்களுடைய மனம் பெரிதும் சஞ்சலமுற்றிருக்கும். பிறருடைய கோட்பாடுகளுக்கு உங்களுடைய கோட்பாடுகள் நேர்மாருக இருப்பினும், நீங்கள் பரி

பூரண சகிப்புத் தன்மையைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். சகிக்குந் தன்மை வகித்தவன் விரிந்த நெஞ்சம் படைத்தவன். சகிப்புத்தன்மை ஸாந்தியை அளிக்கிறது.

சுய அகந்தை என்பது உள்ளத்தில் எழும் ஓர்வித மாற்றம். அகம்பாவம், டம்பம் ஆகியவை காரணமாய் அது உண்டாகிறது. இது ஓர் ரஜோ குணவ்ருத்தி. சீரிய சிந்தனை, விசாரணை செய்வதாலும், எதிர்மாறான பண்பாகிய பணிவு என்னும் மனப்பான்மையைப் பயிலுவதாலும் அதை விலக்கிவிடு.

சிந்தனா சக்தி.

செம்மையான எண்ணங்களை வளர்த்தால் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிலை பெறச் செய்வாய். நோய் பற்றிய தீய எண்ணங்கள், வியாதியுற்ற நரம்புகளைப்பற்றிய எண்ணங்கள், பலவீனமான நரம்புகளைப்பற்றிய எண்ணங்கள், உறுப்புகள் சரிவர இயங்காமை பற்றிய எண்ணங்கள் உள்ளத்திலே எழுமானால், சிறந்த சுகாதாரமும் அழகும், இணக்கமும் எதிர்பார்க்க இயலாது. உடம்பு என்பது உள்ளத்தின் விளைவே ஆகும். வலிமை படைத்த எண்ணங்களை உள்ளத்தில் நிலைபெறச் செய்தாயானால், பின் ஸ்தூல உடல்கூட வலிமை பெற்று விளங்கும்.

பகைமை எண்ணங்களை நீ கொள்வாயானால் பகைமை எண்ணங்களை எவருக்கு மாறாக நீ வளர்க்கிறாயோ அம் மனிதனுக்குக் கொலையாளியாகவே உண்மையில் நீ மாறி விடுகிறாய். நீ உன்னையே தற்கொலை செய்து கொள்கிறாய்; ஏனென்றால் இந்த எண்ணங்கள் உன்மீது பின் பாய்கின்றன.

எண்ணங்கள் வலிமை பெறும் அளவு செழுமை உண்டாகும்.

சிந்தனை, கர்மா இவற்றின் விவரமான இயக்கங்களை விளக்குவது கடினம். ஒவ்வொரு கர்மமும் இரட்டையான

பலன்களைத் தருகின்றன — ஒன்று தனிப்பட்ட நபரின் உள்ளத்தின்மேலும் மற்றொன்று உலகத்தின் மேலும்.

சிந்தனைகளிலே ஏற்படும் ஒவ்வொரு மாற்றமும் அதன் மனோவஸ்து அதிர்வுடன் கூடப்போகிறது. சக்தியின் நிலையில் இயங்குவதற்கு விசேஷமானதோர் சூக்ஷ்மவஸ்து தேவைப்படுகிறது சிந்தனைக்கு.

பலவகைப்பட்ட தீய எண்ணங்கள் உள்ளத்தை மாசு படுத்தித் தீங்கு விளைவிக்கின்றன. இவை பிடிவாதமாகக் கையாண்டால், உண்மையான நோய்களாகவும் மனக் கோளாறுகளாகவும் வாழ்க்கையில் தீர்க்க முடியாதவாறு மாறிவிடும்.

நினைக்கிற தகைமைக்குத்தக்கவாறு ஒருவன் தன் சொந்த ஸ்வபாவத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறான். பிறர் மீது அவன் தன் செயல்களால் விளைவிக்கிற பலன்களின் பயனாகத் தன் எதிர்கால வாழ்க்கையின் சூழ்நிலைகளை உருவாக்கிக் கொள்கிறான். பெருந்தன்மையாகச் சிந்தனை செய்தால், படிப்படியாக நீ பெருந்தன்மையான ஸ்வபா வத்தை நீயே சிருஷ்டித்துக் கொள்வாய். ஆனால், இழி வாகச் சிந்தித்தால், இழிவான குணம் உண்டாகிவிடும். மனிதன் சிந்தனையினால் சிருஷ்டிக்கப்படுகிறான்; ஒரு ஜன் மத்தில் எதைப்பற்றிச் சிந்திக்கிறானோ அந்த வடிவத்தை மறு ஜன்மத்தில் வகிக்கிறான்.

ஒருதரப்பட்ட சிந்தனையிலே தொடர்ந்து மனமானது இயங்குமானால், உழுத பள்ளம் போன்ற கீறல் ஒன்று உரு வாகிறது. இதன் வழியாகச் சிந்தனைச் சக்தி தானாக இயங்கி ஓடுகிறது. இத்தகைய சிந்தனை செய்யும் வழக்க மானது மரணத்திற்குப்பின்னும் உயிர் பிழைக்கிறபடியா லும் இது அகங்காரத்தைச் சேர்ந்தபடியாலும், இது பின்னால் ஏற்படும் உலக வாழ்க்கைக்குச் (மறு ஜன்மத் திற்கு) சிந்தனை நோக்காகவும் சக்தியாகவும் ஏற்றிச் செல்லப்படுகிறது.

பிறர் சொத்துகளுக்குப் பேராசைப்பட்டு, இந்த ஜன்மத்தில் பிறரை ஏமாற்றி சொத்துக்களை அபகரிக்காவிட்டாலும், பேராசைப்படும் எண்ணமானது இவனை மறு ஜன்மத்தில் திருடனாக ஆக்கிவிடுகிறது. பகைமையும், பழிக்குப்பழி வாங்குதலும் இரகசியமாக மனத்தில் வளர்க்கப்பட்டால், அவை மறு ஜன்மத்தில் கொலையாளியாகப் பிறப்பதற்குரிய வித்துக்களாகின்றன. அதுபோல, தன்னலமில்லாமல் அன்பு செலுத்தும் தகைமையானது உலோகோபகாரியாகவும், மகானாகவும் ஜனனமெடுக்கச் செய்கிறது. கருணை பொதிந்த ஒவ்வொரு எண்ணமும், சகல ஜீவராசிகளுக்கும் நண்பனாவதற்குரிய மென்மையான, இரக்கசித்தமுள்ள சுபாவமாக உருவாக்குவதற்கு உதவுகிறது.

இந்த உள்ளத்தின் விரிவு மாத்திரமே சங்கல்பமாகும். ஒன்றுக்கு ஒன்று பேதம் பாராட்டும் சக்தியின் மூலமாகவே இச்சங்கல்பம் இப்பிரபஞ்சத்தைச் சிருஷ்டித்திருக்கிறது. சங்கல்பங்களையெல்லாம் நீ களைந்துவிட்டு ஓர் நிர்விகல்பனாக ஆகுக. அப்பால் நீ பரிபூரண ஸாந்தியிலும் ஆனந்தத்திலும் திளைத்திருப்பாய்.

ஒவ்வொரு கர்மமும் (செயல்) அக்கர்மத்திற்கு வழிகாட்டின இறந்த காலம் ஒன்றைக் கொண்டது. ஒவ்வொரு கர்மமும், அக்கர்மம் பரிணமிக்கக்கூடிய எதிர்காலம் ஒன்றைக் கொண்டது. ஒரு கர்மமானது என்னவென்றால் அக்கர்மத்தைச் செய்யத் தூண்டின ஓர் ஆசையும் அந்த ஆசையை உருவெடுக்கச் செய்த ஓர் எண்ணமும் கூடினதோர் அம்சமே கர்மம். காரணங்களும் பயன்களும் கொண்டு முடிவில்லாமல் நீண்டதோர் சங்கிலியிலே உள்ள வளையமாகிறது ஒவ்வொரு கர்மமும். ஒவ்வொரு பயன் அல்லது விளைவு ஓர் காரணமாகவும், ஒவ்வொரு காரணம் தானே ஓர் விளைவாகவும் மாறுகிறது. முடிவிலாது நீண்டிருக்கும் சங்கிலியின் வளையம் ஒவ்வொன்றும் மூன்று அம்சங்களால் பற்ற வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஆசை, எண்ணம், சுறுசுறுப்பு ஆகிய மூன்றே! ஒரு ஆசை எண்ணம் ஒன்றைத் தூண்டுகிறது; ஒரு எண்ணம் தானே ஓர் செயலாக வடிவெடுக்கிறது.

''ஒரு மனிதன் நினைக்கிறதுபோல் ஆகிவிடுகிறான்'' ''மனிதன் எண்ணங்களினால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டவன்; எதைப்பற்றி மனிதன் சிந்திக்கின்றானோ, அதுவாகவே அவன் ஆகிவிடுகிறான்.'' தைரியத்தைப்பற்றி நீ தியானம் புரிந்தால், உன்னுடைய குணத்திலே தைரியத்தைப் புகுத்திக்கொண்டவனாகிறாய். இதுபோலவே, தூய்மை, பொறுமை, சுயநலமின்மை மற்றும் தன்னடக்கம். இடைவிடாத நிலையான எண்ணம் குறிப்பிட்ட வழக்கத்தை மனத்தில் பதியச் செய்கிறது. அந்த வழக்கம் குணத்திலே ஒரு தன்மையாகக் காட்டிக்கொள்கிறது. கொற்றன் ஒருவன் சுவரைக் கட்டினதுபோன்று, சட்டத்தைக் கொண்டு சட்டத்தின் மூலமாகவே நீ உனது குணத்தை நிச்சயமாக உருவாக்கிக்கொள்ள முடியும். (சட்டம்= காரணகாரிய கிரமம், நியதி)

எண்ணமாகிய நூல் மானஸீக, நீதி நெறியான தன்மைகளாக நூற்கப்பட்டிருக்கிறது. இத்தன்மைகள் எல்லாம் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டால் எழுகிற உருவம் நாம் பெயரிட்டழைக்கும் குணம் அல்லது சுபாவம் ஆகிறது.

ஆராய்ந்து சிருஷ்டிக்கப்படும் ஓர் சுபாவத்திற்கு முதலாவது படி எது? எதைப்பற்றிச் சிந்திக்கிறது என்பதைத் தீர்க்கமாகத் தெரிந்தெடுப்பதும், பின் தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட தன்மையினைப்பற்றி விடா முயற்சியுடன் சிந்திப்பதுமே முதலாவது படி. விரைவில் அத்தன்மையைத்தெளிவாக எடுத்துக்காட்டும் மனப்பான்மை ஏற்படும்; அதைப் பயிற்சி செய்வதால் அது வழக்கமாக அமைந்துவிடும். சிறிது காலத்திலே எண்ணம் சுபாவத்தைச் சிருஷ்டிக்கிறது. உன்னுடைய விதியாக, எண்ணமாகிய நூலை நீ நூற்கிறாய்.

எண்ணமானது மகத்தானதோர் உத்வேகம். அதற்குப் பிரம்மாண்டமான சக்தி உண்டு. இயன்ற வரை மிகவும் உன்னதமான முறையிலும், இயன்ற வரை மகத்தான பயன் பெறுமளவுக்கும் இச்சக்தியை எப்படிப் பிரயோகிப்பதென்பதை அறிவது முக்கியத்வம் வாய்ந்ததோர் விஷயம். இந்தத் தியானப் பழக்கத்தால் நன்ருய்ச் செய்யலாம்.

அல்லல்படும் நண்பனுக்கு ஆறுதலான எண்ணங்களை அனுப்பி ஆதரவு பண்ணலாம். உண்மையினை நாடித் தவிக்கும் நண்பனுக்கு உனக்குத் தெரிந்த உண்மைகளில் உறுதியான, தெளிவான எண்ணங்களை அனுப்பி ஆதரவு புரியலாம். மனோமண்டலத்திலே உயர்த்தக்கூடிய, தூய்மைப்படுத்தக்கூடிய, ஈஸ்வர ஆவேசம் புகட்டக்கூடிய எண்ணங்களை அவரவர் உணரும் தகுதிக்கேற்ப அனுப்பலாம்.

தீய எண்ணங்கள் குடிகொண்டதோர் மனம் பிறரிடமிருந்து அதே தன்மையான எண்ணங்களை ஆகர்ஷிக்கும் ஓர் காந்தமாகச் செயல்படுகிறது. இதனுல் பழைய தீமையைத் தீவிரப்படுத்திக்கொள்கிறது.

மனோமண்டலத்தில் வீசப்பட்ட தீய எண்ணங்களை அவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளும் உள்ளங்களை நஞ்சாக்கி விடுகின்றன. தீய எண்ணத்தைப்பற்றிச் சிந்திக்கிற போது எதிர்க்கும் மாருன சக்தியைக் களைந்துவிட்டு எண்ணுகிறவனை அந்த எண்ணத்திற்குரிய செயலைப் புரியத் தூண்டுகிறது.

மின்சாரம் ஒரு செக்கண்டுக்கு 1,86,000 மைல் வீதம் பிரயாணம் செய்கிறது. எண்ணங்களோ அதினினும் வேகமாய்ப் பிரயாணம் செய்யும். அவற்றின் வேகம், மின்சாரத்தைக்காட்டிலும் மிகமிகத் துரிதமானது. ஆகாச நுண்ணணுவின் மூலம் மின்சக்தி பாய்கிறது. மனம் ஆகாசத்தைக் காட்டிலும் நுண்ணியதாயுள்ளது.

ஒரு மனத்திலிருந்து இன்னொரு மனத்திற்கு எண்ணங்கள் பிரயாணம் செய்வதற்குச் சாத்தியமான சாதனம் எது? ஆகாச நுண்ணணு உஷ்ணம். ஒளி, மின் சக்தி ஆகியவற்றின் வாகனமாயமைய, காற்று சப்தத்திற்கு வாகனமாயுள்ளது. மனம் அல்லது மனோவஸ்து ஆகாச நுண்ணணு போன்று, வெளியனைத்தையும் நிறப்பிக்கொண்டிருக்கிறது. பிராணன் உணர்ச்சிகளுக்கு வாகனமாயுள்ளது போல, மனோவஸ்து எண்ணங்களுக்கு வாகனமாய்ச் சேவை புரிகிறது.

குளத்திலோ நீர்ப்பள்ளத்திலோ ஒரு கல்லை எறிந்தால், கல் பட்ட இடத்தைச் சுற்றிலும் அலைகள் சுழன்று சுழன்று உண்டாகின்றன. இதுபோல, மெழுகுவத்தியின் வெளிச்சம் எல்லாப் பக்கங்களிலும் பிரயாணஞ் செய்து கொண்டு வருகிற சூக்ஷ்மமான அதிர்வுகளுக்கு இடம் கொடுக்கிறது. இத்தன்மையைப் போல, ஒரு எண்ணம் (நல்லதோ, பொல்லாததோ) ஒருவனுடைய மனத்தைக் கடக்கும் போது மனசில் அல்லது மனத்துறையில் அதிர்வுகளை உண்டாக்குகின்றது. இந்த அதிர்வுகள் எல்லாத் திசைகளிலும் எங்கும் பிரயாணம் பண்ணுகின்றன.

நல்லதோர் எண்ணமானது மும்மடங்கு ஆசீர்வதிக்கத் தகுந்தது. முதலில், எண்ணம் எண்ணுபவனுடைய மனோவுடலை (மனோமயகோசத்தை) செம்மைப்படுத்துகிறது. இரண்டாவதாக, யாரைப்பற்றி அந்த எண்ணம் கொள்ளப்பட்டதோ அந்த நபருக்கு நன்மை பயக்கும். இறுதியில் இந்த எண்ணமானது, பொதுவான மனத்துறையை விருத்தி செய்வதன் மூலம் மனித சமுதாயத்திற்கே நன்மை புரிகிறது.

இதற்கு மாறாகப் பொல்லாததோர் எண்ணமானது மும்மடங்கு சபிக்கத்தக்கது. முதலில், எண்ணம் எண்ணுபவனுடைய மனோமயகோசத்தைப் பாதிப்பதன் மூலம் தீங்கு விளைவிக்கிறது. இரண்டாவதாக, யாரைப்பற்றி அந்த எண்ணம் கொள்ளப்பட்டதோ, அந்த நபரைக்

கெடுதி செய்கிறது. இறுதியில், அந்ததீய எண்ணம் மனத் துறையை முற்றிலும் பாதிப்பதன் மூலம் மனித சமூகத் தையே கெடுத்துவிடுகிறது.

உங்கள் எண்ணங்கள் கெட்டவையல்லவென்ருல் மட்டும் போதாது. கெட்ட எண்ணங்களை நல்ல எண்ணங் களாக நீங்கள் மாற்றியமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாதனையில் முதலாவது படி இதுவே. அவைகளைப் பரோப காரச் சிந்தனைகளாகச் செய்துகொள்ளவேண்டும். அச் சிந்தனைகளை அதாவது எண்ணங்களை நாம் நமது மனத்தி னின்று வெளிப்படுத்தினுல், வாடுகின்ற மனித சமுதாயத் திற்கும் அண்டை வீட்டார்க்கும் பெருவாரியான நன்மை யையும் பலனையும் அளிக்கத்தக்க வல்லமை வாய்ந்தவை யாயிருத்தல் வேண்டும்.

தெளிவாகச் சிந்திக்கவும். உங்களுடைய கருத்துக் களை மீண்டும் மீண்டும் தெளிவுபடுத்திக் கொள்க. ஏகாந் தத்திலேயிருந்து கொண்டு உங்களைச் சோதித்துக் கொள்ள வும்; உங்களுடைய எண்ணங்களை மிகுந்த அளவுக்குத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளவும். எண்ணங்களை அமைதி படுத்தவும். வீண் எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்காதீர் கள். எண்ணமாகிய ஒரு அலை எழுந்து அமைதியாய்த் தங்கட்டும். பின், மற்ற எண்ணத்தை நுழையவிடு. தற்சமயம் நீ எடுத்துக்கொண்டுள்ள விஷயத்திற்குப் பொருத்தமில்லாத எண்ணங்களையெல்லாம் துரத்திவிடு!

ஒலிபரப்பும் நிலையத்திலே கல்கத்தாவில் பாடகர் ஒருவர் அழகான பாடல்களைப் பாடுகிருர். டில்லியிலுள்ள உங்கள் வீட்டிலிருந்து கொண்டு ஒலிபரப்பும் கருவி வாயி லாக அவைகளைத் தெளிவாகக் கேட்கிறீர்கள். கம்பியில் லாத் தந்தி மூலம் செய்திகள் எல்லாம் பெற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன. அதுபோல, உங்களுடைய மனம் கம்பியில் லாத் தந்தி யந்திரம். மஹான் ஒருவர் ஸாந்தி, நடுவு நிலைமை, இணக்கம் மற்றும் ஆன்மீய அலைகள் கொண்டு உலகத்திலே ஸாந்தியும் இணக்கமும் வாய்ந்த எண்ணங்

களை அனுப்புகிருர். அவை மின்னல் வேகத்தோடு எல்லாத்திசைகளிலும் பாய்ந்து சென்று, ஆயிரக்கணக்கானவர்களின் உள்ளங்களில் புகுந்து அவற்றில் இணக்கமும் ஸாந்தியுமுள்ள அதே எண்ணங்களை எழுப்புகின்றன. ஆனால் பொருமை, பகைமை, மற்றும் பழி வாங்கும் எண்ணம் நிறைந்த உலகாயதன் ஒருவன் முரண்பாடான எண்ணங்களை அனுப்புகிருன்; இவை ஆயிரக்கணக்கானவர்களின் உள்ளங்களில் புகுந்து சச்சரவும் பகைமையுமான அதே எண்ணங்களை உண்டாக்குகின்றன.

சில நபர்களுடைய உள்ளங்களை பாப எண்ணங்கள் அடைத்துக் கொள்கின்றன. தங்கள் உள்ளங்களை வேறு வழியில் திருப்பிக் கொள்ள அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. பேய் போல் அடைந்த பாப எண்ணங்களுக்கு அவர்கள் இரையாகின்ருர்கள். பாபமும் புண்ணியமும் வெவ்வேருன பதங்கள். அவை மனோ சிருஷ்டிகளே! தெய்வ நாமத்தை ஜெபித்தல், தருமம் புரிதல், உபவாசம் அனுஷ்டித்தல் ஆகிய சன்மார்க்கச் செயல்களினுல் பாபமூட்டை பஸ்மீகரிக்கப்படும். நீங்கள் ஏன் பயப்படுகிறீர்கள்? மிகவும் மோசமான பாபி ஒருவன் மோக்ஷத்தைப் பெறக் கூடும். புனிதமானவர்களில் புனிதமானவனுகவும் ஆகலாம். ஆரம்பநிலையிலே, வால்மீகி, ஜகை, மதை, அஜாமிளா ஆகியோர் எப்படி இருந்தார்கள்? அவர்கள் கேடு கெட்ட துஷ்டர்கள் அல்லவா! ஓம் என்னும் ஓங்காரத்தையோ ராமா என்ற திருநாமத்தையோ ஜபம் பண்ணுங்கள். "நான் இப்போது புனிதனுய் இருக்கிறேன்" என்றும், நான் இப்போது தெய்வ பக்திமானுய் இருக்கிறேன்" என்றும் உறுதியாய்க் கூறுங்கள் தைரியமாய். பின், கலக்கத்திற்கு இடம் ஏது?

அசுத்தமானவைபற்றி மீண்டும் மீண்டும் சிந்திப்பாயானல், இடைவிடாத சிந்தனையாலே தீய எண்ணம் புது வலிமை பெறுகிறது. வேகமாகச் சுற்றுகிற கதியை அது அடைகிறது. இவற்றை உடனடியாக ஓட்டிவிடவேண்டும். இவ்வாறு செய்யக் கஷ்டப்பட்டால், இவற்றிற்கு

மாருக கடவுளைப்பற்றிய நல்ல மாக்ஷிமை பொருந்திய எண்ணங்களை இருத்திக் கொள்வாயாக. அப்பால், அசுத்தமான எண்ணங்கள் தாமாகவே மாண்டுபோகும். முன்னால் அறிவிக்கப்பட்ட வழிமுறையைக் காட்டிலும் இது மிகவும் எளிதானது. இறைவனுடைய நாமத்தைத் தினசரி ஆயிரக்கணக்கில் ஜெபிக்கும்போது, ஒவ்வொரு ஜெபத்தின்போதும் நல்ல எண்ணங்கள் புது வலிமையைப் பெறுகின்றன. ''அஹம் பிரஹ்மா அஸ்மி'' என்ற மந்திரத்தை ஆயிரம் தடவை உச்சரிப்பதனாலே நீ ஆத்மா வென்ற கோட்பாடு மிகவும் வலிமை பெற்றதாய் ஆகிறது. நீ தேகம் என்ற கருத்து வர வர பலவீனமடைகிறது.

நீ மற்றொருவனுக்கு அன்பும் ஆதரவும் கலந்த எண்ணத்தை அனுப்புகிறாய். அந்த எண்ணம் உன் மூளையை விட்டுப் புறப்பட்டு அந்த மனிதனிடம் நேரடியாகப் போய்ச் சேர்ந்து அவனுடைய உள்ளத்திலே அன்பும் ஆதரவும் கலந்த அதே எண்ணத்தை எழுப்பிவிட்டு இரட்டிப்பு சக்தியுடன் அது திரும்பி வந்து சேருகிறது.

பகைமை எண்ணத்தை அனுப்பினால் அது போய்ச் சேருகிற உள்ளத்திலே அதே எண்ணத்தை எழுப்பித் தீங்கு செய்துவிட்டு இரட்டிப்பு சக்தியுடன் திரும்பிவந்து உன்னையும்கூட தீங்கு செய்துவிடுகிறது. ஆகையால், எண்ணத்தின் சட்டங்களைப்பற்றி அறிந்து கொள்வாயாக. தயாளம், அன்பு, ஜீவகாருண்யம் ஆகிய நல்லெண்ணங்களை மாத்திரமே உள்ளத்திலிருந்து எழுப்பி எப்போதும் ஆனந்த பரவசமடைவாயாக. எண்ணங்கள் உன்னுடைய சொந்த நிஜமான குழந்தைகளே! உனது எண்ணங்களாகிய சந்தானத்தைப்பற்றி எச்சரிக்கையாய் இரு. கீழ்ப்படிதலுள்ள சிறந்த மகன் ஒருவன் தகப்பனாருக்குப் பேரும் பிரக்யாதியும் பெரு மகிழ்ச்சியும் உண்டாக்குகிறான். தீயமகன் ஒருவன் தன் தகப்பனாருக்கு அவமானமும் அபகீர்த்தியும் விளைவிக்கிறான். அது போலவே, பெருந்தன்மையான எண்ணம் உனக்கு மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் ஊட்டும். தீய எண்ணமோ துக்கமும் துன்பமும் அள்ளித்

தருகின்றது. உனது குழந்தைகளை மிக்க ஜாக்கிரதை யுடன் வளர்க்கிறது போலவே, சர்வ ஜாக்கிரதையுடன் சிறந்த நல்ல எண்ணங்களை நீ வளர்க்கவேண்டும்.

அன்பும் ஆதரவும் கலந்த எண்ணங்களைப் பிறருக்கும் உலகம் முழுமைக்கும் அனுப்பும் வழியை நீ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தடுமாற்றம் அடையாமல் நோய்வாய்ப்பட்டு அவஸ்தையுறும் மனித சமுதாயத்திற்கு உதவியளிக்க வல்ல ஒரு பட்டாளமாக எல்லா எண்ணங்களையும் ஒன்று சேர்த்து அனுப்புவதற்குத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். எண்ணச் சமர்ப்பணம் என்பது அழகான சாஸ்திரம் என லாம். அது ஓர் யதார்த்த வித்தை.

பாய்ந்தோடும் கங்காநதி அதன் கரைகளில் வசிப் போருக்கு குளிர்ச்சியையும் மகிழ்ச்சியையும் ஊட்டுவது போல், அமைதியும் அன்பும் பொதிந்த வலிமையுடைய உனது எண்ணங்கள் பாய்ந்து செல்லவேண்டும். கவலை, ஆத்திரம், துன்பம், அல்லல் நிறைந்த உள்ளத்தாருக்கு இந்த வலிமையுள்ள எண்ணங்கள் ஆறுதல், அமைதி, மற்றும் ஆனந்தம் தந்து சொஸ்தம் அளிக்கவல்ல அருவி யாகப் பாய்ந்தோட வேண்டும்.

எண்ணம் என்பது மகத்தானதோர் சக்தி. அது இயங்குகிறது. அது சிருஷ்டிக்கிறது. இந்த எண்ணத் தின் சக்தியினால் நீ அற்புதங்களைச் செய்யலாம்.

வலிமை வாய்ந்த எண்ணத்தைக் கொண்ட யோகி ஒருவன் ஒரு வார்த்தை பேசினால், பிறருடைய உள்ளங் களிலே அது பிரம்மாண்டமான பதிவை உண்டாக்குகிறது.

சத்தியமே பேசுகிறவனும் நன்னெறியால் தூய்மை பெற்றவனுமான உத்தமனுக்கு எப்போதும் சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்களே அமைகின்றன.

நீண்டகால சாதனையினாலே கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டவனுக்குப் பிரம்மாண்டமான எண்ணத்தின் சக்தி வந்து சேருகிறது.

வீண் பேச்சிலே சக்தி விரயமாவது போன்று, உபயோகமற்ற எண்ணத்தைக் கொள்வதாலே சக்தி செலவழிக்கப்படுகிறது. ஆகையால், ஒரு எண்ணத்தைக்கூட வீணுகச் செலவழிக்காதீர்கள். சிந்தனைச்சக்தி எல்லாவற்றையும் ஒன்று குவித்து, அதைத் தியானத்திற்கும், மனித சமுதாயத்திற்கு உபயோகமான சேவைக்கும் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

எண்ணம் தொத்து வியாதிபோல் பீடிக்கக்கூடியது. நல்ல சுபாவமுள்ளவனைக் கள்வனின் கூட்டத்திலே பழகவிட்டால், அவன் திருடத் தொடங்குவான். சித்த ஸ்வாதீனமுள்ளவனை குடிகாரனுடனே சேரவிட்டால், அவன் குடிக்கத் தொடங்குவான்.

எண்ணம் சூக்ஷ்மமான வஸ்து. ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் கனம், வடிவம், பரிமாணம், வர்ணம் முதலியவை உண்டு. ஆத்மீய எண்ணத்திற்கு மஞ்சள்வர்ணம் உண்டு. கோபமும் பகைமையும் கொண்ட ஒரு எண்ணம் கருஞ்சிவப்பு வர்ணமுள்ளது. சுயநலமுள்ள எண்ணம் ஊதா வர்ணம் கொண்டது. இப்படியே எண்ணங்களுக்கு வர்ணங்கள் உண்டு. யோகி ஒருவன் தன்னுடைய அந்தர்முகமான யோகக்கண் கொண்டு இவ்வளவு எண்ணங்களையும் நேரடியாக நோக்குகிறுன்.

நற்குண நற்செய்கையைக் கொண்ட குடும்பஸ்தர்களிலே ஒரு சிலர் எப்போதேனும் நல்ல எண்ணங்களைச் சிந்திப்பார்கள். அவர்கள் உலகத்திலே உபகாரமுள்ள சில எண்ணங்களை அனுப்புகிருர்கள். சத்திய நெறியில் செல்லுகிற சாதகனுக்கு இது போதுமானதல்ல. அவனுடைய உள்ளத்தினின்று, உபகாரமுள்ள சிந்தனைகள் அருவிபோலத் தொடர்ந்து பீரிட்டுப் பாய்தல் வேண்டும். உபகரிக்கும் அன்புமயமான எண்ணங்களைக் கொண்டு ஸ்வஸ்தப்படுத்துகிற சாஸ்வதமான அருவியாக அது மிளிர வேண்டும். இருபது நபர்களைக் கொண்ட கோஷ்டிகளையோ நூற்றுக்கணக்கான, ஆயிரக்கணக்கானவர்

களையோ, அன்பு, ஆனந்தம், உற்சாகம் ஆகிய உணர்ச்சிகளைப் புகட்டும் சக்தி வாய்ந்தவனுய் இருக்கவேண்டும். வெறும் பார்வையினுலும் இனிய சக்தி வாய்ந்த சொற்களாலும் சாதகன் மக்களைத் தூண்டி, உல்லாசமும் உற்சாகமும் மேலான மனே நிலையும் ஆனந்தமும் ஊட்டப்பெற்றவர்களாய்த் தட்டி எழுப்பவேண்டும். இதுவே ஆத்ம பலம் என்பது.

உங்கள் எண்ணங்களில் பெரும்பாலானவை நன்கு நிலைநாட்டப் பெருதவையாய் உள்ளன. அவை வந்து நழுவிப் போய் விடுகின்றன. ஆனதால் அவை மேற்போக்காகவும் நிச்சயமற்றவையாயும் இருக்கின்றன. உருவங்கள் தெளிவாயும் வலிமைபடைத்தவையாயும், நன்கு நிர்ணயிக்கக்கூடியவையாயும் இல்லை.

ஆழ்ந்த, தெளிவான, இடையருத சிந்தனையினுல் அவைகளைப் புனருத்தாரணம் பண்ணவேண்டும். தன்னைத்தானே சோதித்துக்கொள்ளல், தியானம் ஆகிய சாதனைகளினுலே உங்கள் கருத்துக்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். அப்பால் குழப்பம் மறைந்துபோகும். எண்ணங்கள் நன்கு வேரூன்றி நிலை நாட்டப்பெறும்.

இனம் இனத்தைக் கவரும். இயற்கையின் நடைமுறையிலுள்ள ஒரு நியதி இது. இந்த நியதி சிந்தனை உலகத்திலேகூட இயங்குகிறது. ஒரே எண்ணமுள்ள மக்கள் ஒருவரோடொருவர் கவர்ச்சியாகப் பழகுகிருர்கள். இக் காரணம் பற்றியேதான் அடியிற்கண்ட பழமொழிகள் ஏற்பட்டுள்ளன. ''ஒரே இனமுள்ள பறவைகள் ஒன்ருய்ப் பறக்கின்றன. ஒருவனுடைய சினேகிதனைக் கொண்டு அவனுடைய குணத்தை அறியலாம். ஒரு டாக்டர் இன்னெரு டாக்டருடன் கவர்ச்சியடைகிருர். கவிஞன் வேறு கவிஞனிடம் கவர்ச்சிகொள்கிருன். பாடகன் மற்ற பாடகனை நேசிக்கிருன். தத்துவஞானி தத்துவஞானியை விரும்புகிருன். நாடோடி நாடோடியை நேசிக்கிருன்.''

பிறர்க்குப் பயன் தரத்தக்கதோர் எண்ணத்தை நீ வெளியே அனுப்பினால், அது தீர்மானமுள்ள சாதகமான குறிக்கோளைக்கொண்டு விளங்குதல் வேண்டும். அப்பால் தான் விரும்பப்படும் பலனை அது கொடுக்கும். பின்புதான் அந்த எண்ணம் குறிப்பிட்டதோர் காரியத்தை முடித்துத் தரும்.

எண்ணங்கள் பொருள்களைப் போல் உள்ளவை. ஆரஞ்சுப்பழத்தை நண்பனிடம் கொடுத்துத் திரும்பவும் எடுத்துக்கொள்வதுபோல உனது நண்பருக்குப் பயன் தரத்தக்க சக்தி வாய்ந்த எண்ணம் ஒன்றைக் கொடுத்து விட்டுப் பின் அதைத் திரும்பவும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடும். எண்ணத்தைக் கையாளும் நல்ல நுணுக்கத்தை நீ தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். இச் சாஸ்திரம் விநோத மாயும் நுட்பமாயும் உள்ளது. ஸ்தூலப் பிரபஞ்சத்தைக் காட்டிலும் எண்ணமயமான உலகம் மிகவும் நிஜமானது.

உலகத்திலே சிந்தனையாளர்கள் வெகு கொஞ்சமே. நல்ல சிந்தனை என்பது என்னவென்றே நம்மில் பெரும் பான்மையோருக்குத் தெரியவில்லை. மக்களிற் பலரிடமும் சிந்தனை ஆழமில்லாதிருக்கக் காணலாம். ஆழ்ந்த சிந்தனைக்குத் தீவிரமான சாதனை அவசியம் தேவை. ஆகையால் தகுந்த மன பரிபாகநிலை எய்துவதற்குப் பல்வேறு பிறப்புக்களைக் கடந்தாக வேண்டும். அப்பால்தான் மனம் ஆழ்மாகவும் தகுந்தவாறும் சிந்தனை புரியும். வேதாந்த சாதனை (மௌனம், சிந்தனை) கூர்மையான அறிவைக் கொண்டது. கடினமாய்ச் சிந்தித்தல், இடையருது சிந்தித்தல், தெளிவாகச் சிந்தித்தல், எல்லாப் பிரச்னைகளின் மூலங்களைப் பற்றியும் நிலைமைகளின் மூலாதாரங்களைப் பற்றியும், எல்லாவிதமான சிந்தனைகளுக்கும் சொரூபங்களுக்கும் பொருத்தமான முன்னெண்ணங்களைப் பற்றியும் சிந்தித்தல்— ஆகிய இவையனைத்தும் வேதாந்த சாதனையின் ஸாராம்ஸம் ஆகும். மனோநிலையை உயர்த்தக்கூடிய புதிய கருத்து ஒன்றைப் பெறுவாயானல்,

அதற்கு முன்னிருந்த பழைய கருத்தை, அது எவ்வளவு வலிமை வாய்ந்து ஊறிப்போயிருப்பினும், நீ அப்புறப் படுத்தியே ஆகவேண்டும். உனது சிந்தனையின் விளைவு களையும், அதன் முடிவுகளையும் எதிர்த்து நிற்கும் தைரியம் உனக்கு இல்லாவிட்டால், அவை உன்னைப் பொறுத்த வரை எவ்வளவு நலமாயிருப்பினும் நீ தத்துவார்த்தமாய் விளக்கிக் கூறும் துன்பத்தை மேற்கொள்ளலாகாது. பக்தி யைப் பற்றிப் பேசுங்கள். சுயமான, சுதந்திரமான சிந்தனை மேற்கொள்ளப்பட்டது வேதாந்திகளால்.

சூழ்நிலைகளுக்குத் தக்கபடி நடந்துகொள்ளவேண்டு மென்று நீ சிந்திக்காவிட்டால் மனத்தில் கொள்ளுகிற எண்ணங்களின் வரிசையையும் அவற்றின் பயனால் நீ ஏற் படுத்திக்கொள்ளும் கவர்ச்சியையும் பற்றி மாற்றியும் திருத்தியும் உபயோகிப்பது உன் கையில் தான் இருக்கிறது.

இனம் இனத்தைக் கவர்ச்சி செய்துகொள்ளும் என்ற மகத்தான சட்டம் எப்போதும் இயங்கிக்கொண்டே இருக் கிறது. வாழ்க்கையின் நிலைமைகளையும் சக்திகளையும் அடைந்ததிலிருந்து தொடர்ச்சியாக உனது சொந்தமான உள்ளங்களுக்கும் தொழில் துறைகளுக்கும் நீ சதா இழுக் கப்படுவாய்.

சிந்தனையின் சக்தி மிகவும் பெரிது. உனது ஒவ்வொரு சிந்தனையும் குறிப்பான மதிப்பைக்கொண்டது. உன் உடலின் வலிமை, மனத்தின் வலிமை, வாழ்வில் வெற்றி, உன் இணக்கத்தினால் பிறர்க்கு நீ தருகிற இன்பங்கள் ஆகிய அனைத்தும் உனது சிந்தனைகளின் சுபாவத்தையும் தரத்தையும் பொறுத்தவையாகும். சிந்தனைக் கலையை நீ தெரிந்தாகவேண்டும்.

ஒவ்வொரு தீய சிந்தனையும் ஒருவன் மீது குறி வைத்து எய்யப்படும் வாளாயுதம் போன்றது.

உனக்குப் பிடித்தமான எந்தவிதமான சிந்தனையை யாவது உன்னுடனேயே சுமந்து செல். அச்சிந்தனையை விடாமல் நீ பற்றிக்கொள்ளுகிற பரியந்தம், நிலமோ கடலோ எங்கே பயணம் போனாலும், தெரிந்தோ தெரியாமலோ, உனது சிந்தனையின் பிரபலமான தரத்திற்குச் சரியாகப் பொருத்தமானதை மாத்திரமே நீ இடைவிடாது ஆகர்ஷிப்பாய். சிந்தனைகள் உனது சொந்த ஆஸ்திகள். உன் விருப்பத்திற்கு முற்றிலும் அனுசரணையாகச் சிந்தனைகளை ஒழுங்குப்படுத்தக் கூடும். அவ்வாறு ஒழுங்குப்படுத்துவதற்குரிய சாமர்த்தியத்தை உறுதியாக உணர்ந்துகொள்.

சிந்தனைக்குக் குறிப்பிட்டதோர் கட்டளை கொடுக்கப் பட்டு ஒருமுகப்படுத்தப்படுகிறது. அவ்வாறு கொடுக்கப் பட்ட கட்டளைக்கும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட நிலைக்கும் தகுந்தவாறு, எக்காரியத்தைச் செய்ய அது ஏவப்படு கிறதோ அந்த அளவு பயன்தரும்.

''இனம் இனத்தைக் கவர்ச்சி கொள்கிறது.'' சிந்தனை மண்டலத்திலே ஏக சிந்தனைகள் வாய்ந்த மக்கள் ஒருவர்க் கொருவர் ஆகர்ஷிக்கப்படுகின்றனர். நமக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ இந்த விதிவிலக்கில்லாத சட்டம் (நியதி) இடைவிடாமல் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறது. பிரம்மாண்டமான சிந்தனு சமுத்திரத்திலே நாம் எல்லோ ரும் வாழ்கிறோமென்றே கூறவேண்டும். நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ள வாயுமண்டலம் சதா சர்வகாலமும் சிந்தனு சக்திகளால் நிரம்பப்படுகிறது. இச் சிந்தனு சக்திகள் சிந்தனை அலைகளின் வடிவத்திலே சதா சர்வ காலமும் போய்க்கொண்டும் வந்துகொண்டு மிருக்கின்றன. இச் சிந்தனு சக்திகளினுல் ஏற்றத்தாழ நாம் பாதிக்கப்பட்டே வருகிறோம் தெரிந்தோ தெரியாமலோ. இவைகளை ஏற்றுக்கொள்வதற்கோ தள்ளுவதற்கோ நாம் உணர்வு ரீதியாகத் திறம்பட்டிருக்குமளவு சாதகமான அல்லது பாதகமான சக்திகளுக்கு உள்ளாகின்றோம். எனவே,

வெளிப்புறத்திய இச்சக்திகள் நமது சிந்தனுப் பிராந்தியத்தில் உட்புகுந்து வாழ்க்கையை நடாத்துவதற்கு வகை செய்கின்றன.

பொருத்தும் சிந்தனை, தாங்கும் சிந்தனை என இரண்டு சிந்தனைகள் உண்டு. பொருத்தும் சிந்தனை, மனத்தை ஒரு பொருளோடு பொருத்துகிறது. தாங்கும் சிந்தனையானது அந்த மனத்தை இடைவிடாமல் அப் பொருளில் ஈடுபடுமாறு செய்கிறது. பரவசம் மனவிரிவை ஏற்படுத்த பேரின்பம் மன பரிபாகத்தை உண்டாக்குகிறது. ஏகாக்ரமானது பொருத்தும் சிந்தனை. தாங்கும் சிந்தனை இயங்கும்போது உண்டாகிறது. மனத்தின் ஏகாக்ரம் பரவசம் ஏற்படும்போது தியானம் சித்திக்கும்.

மஹான் ஒருவர் மேடையில் தோன்றி பிரசாரஞ் செய்து மக்கள் மனத்தைப் பாரமார்த்திகப் பெருநிலைக்கு உயர்த்த வேண்டுமென்பதில்லை. சில மகான்கள் உதாரணமாகப் பிரசாரஞ் செய்கிருர்கள். கற்றுக் கொடுத்தலின் உருவமைப்பாக அவர்கள் வாழ்க்கையே அமைகிறது. அவர்கள் தரிசனத்தால் ஆயிரமுள்ளங்கள் பெருநிலைக்கு உயர்த்தப்படுகின்றன. தூய மஹான்களைத் தரிசித்தவுடன் அநேகர் ஆன்மீய ஆவேசமடைகிருர்கள். மஹான்களிடமிருந்து எழுகின்ற சிந்தனை அதிர்வுகள் எவராலும் தடுக்கப்படமாட்டா. அவர்களுடைய சிந்தனை அதிர்வுகள் வெகுதூரம் பிரயாணம் செய்து, உலகத்தைப் புனிதப்படுத்தி, ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் உள்ளங்களில் புகுந்து கொள்கின்றன. சுயநலமற்ற பணிகளில் ஈடுபட்டு நிஷ்காம கர்மயோகம் பயிலுகிறவன் தன்னையே தூய்மைப்படுத்திக்கொள்கிருன். ஹிமயமலைக் குகையில் தியானம் புரிகிறவன் தனது ஆன்மீய அதிர்வுகளின் மூலம் உலகத்திற்கு உபகாரம் செய்கிருன். உலகாயத மனப்பான்மை கொண்ட சமூக சீர்திருத்தக்காரர்கள் இக்கருத்தைப் புரிந்துகொள்ள மாட்டார்கள்.

இன்று மாலை வலிமை படைத்த எண்ணங்கள் உள்ளத்திலே மிதக்கின்றன. மறுநாள் காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருந்தவுடனேயே, மெல்ல அவை வெளிப்பட்டுச் செயலாற்றுகின்றன.

எண்ணம் ஒன்று உள்ளத்திலே சிறகடித்துக் கொண்டிருந்தால், அதை நிறைவேற்று. அந்த எண்ணம் வெகு காலம் வரை தங்கவிடாதே. அது மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும். மிகுந்த தொந்தரவுக்குக் காரணமாகிவிடும். உன் நண்பருக்குக் கடிதம் எழுத வேண்டுமென்று ஓர் எண்ணம் மின்னினுல், அப்போதே அங்கேயே அந்த வேலையைச் செய்து முடிக்கவும். அதைப் பிறகு செய்வதெனத் தள்ளி வைக்காதே.

காலையில் மெல்ல கண் விழித்து எழுந்திருக்கையில், முதன் முதலில் வருகிற எண்ணம் 'நான்' என்பது. அப்பால், முந்தின மாலையில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளின் ஞாபகம் வருகிறது. பின்புதான், அன்றைய தினத்திலே நிறைவேற்ற வேண்டிய எண்ணங்கள் ஆஜர் ஆகின்றன. இதை ஊன்றிக் கவனிப்பாயாக.

முகம்: உள்ளத்தின் அட்டவணை.

உன் மனத்தில் எதெதைக் கொள்கிருயோ, அதது உன் உடம்பிலே வெளிப்படும். முகம் என்பது மனத்தின் அட்டவணை. மனத்திஞல் தயாரிக்கப்படுகிற அச்சுதான் உடல். பிறர் மீது கொள்ளுகிற தீய உணர்ச்சியோ அல்லது கொடும் பகையோ உடனே உடம்பைப் பாதித்து அதிலே ஓர் விதமான வியாதியை உண்டுபண்ணும். ஆனதால், சிந்திக்கிற போதும் உனது எண்ணங்களைப் பொறுக்கியெடுக்கும்போதும் எச்சரிக்கையாய் இருக்கவும். எப்போதும் பெருந்தன்மையான, மாட்சிமைப்பட்ட, அன்புமயமான ஜீவகாருண்யமுள்ள எண்ணங்களையே வகிக்கவும். உன்னிடம் நேர்மையும், ஆரோக்கியமும் அழகும் ததும்பி வரும்.

ஒருவனுடைய முகத்தில் உண்டாகும் குறிகளையும், அவனுடைய சம்பாஷணையையும் பாவனையையும் கூர்ந்து கவனிப்பாயானால், அவன் மனத்திலே மேலாயுள்ள எண்ணம் அல்லது முதன்மையான எண்ணம் உன்னால் வாசிக்க இயலும். இதற்குச் சிறிது தைரியமும், புத்திக்கூர்மையும் தெளிந்த சிந்தனையும் நிறைந்த அனுபவமும் தேவை.

உன் எண்ணங்களை முகத்திலே மறைக்கமுடியாது. எண்ணங்களை மர்மமாகப் பத்திரப்படுத்தி விட்டதாக அறியாத்தனமாய் நினைத்துக்கொண்டிருக்கலாம். காமம், பேராசை, பொருமை, சினம், பழிவாங்கும் சுபாவம், பகைமை பற்றிய எண்ணங்கள் அப்போதைக்கப்போது உனது முகத்திலே தத்தம் ஆழ்ந்த பதிவுகளைப்பளிச்சிட்டுக் காட்டும். உன் மனத்திலே ஓடிக்கொண்டிருக்கும் எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் பதிவு செய்யும் உணர்ச்சி வாய்ந்ததோர் இயந்திரந்தான் முகம். குறிப்பிட்டதோர்நேரத்திலே மனத்தின் சுபாவத்தையும் அதிலுள்ள விஷயங்களையும் தெளிவாகக் காட்டக்கூடிய மெருகேற்றப் பெற்றதோர் கண்ணாடிதான் முகம்.

ஆத்மாவின் ஜன்னல்களாக விளங்கும் கண்கள் மனத்தின் நிலையையும் சுபாவத்தையும் எடுத்துப் பேசும், நம்பிக்கைத்துரோகம், நயவஞ்சகம், மோசம், தூய அன்பு, இரக்கம், பக்தி, கவலை, வேதனை, பகைமை, உற்சாசம், ஸாந்தி, ஸமாதானம், ஆரோக்கியம், சக்தி, வலிமை அழகு ஆகியவை பற்றிய எண்ணங்களை அல்லது செய்திகளை அனுப்புவதற்குக் கண்களிலே தந்தியடிக்கிற இயந்திரம் ஒன்று உண்டு. பிறருடைய கண்களைப்பார்த்துச் செய்திகளை கிரகிக்கும் சக்தி உனக்கு இருக்குமானால், அவருடைய மனத்தை உடனே உணர்ந்துகொள்ள இயலும்.

தன் எண்ணங்களை மறைத்துக் கொள்ள முடியுமென்று நினைக்கிறவன் முதல்தரமான முட்டாள். வேடர்களால் வேட்டையாடப்படும்போது மணலிற்குள்ளே தன் தலையை

ஒளித்துக்கொண்டுயாராலும் பார்க்கப்படமாட்டேனென்று கருதுகிற நெருப்புக் கோழியின் நிலையைப் போலத்தான் அவனுடையது.

உனது முகம் கிராமபோன் தட்டைப் போன்றது. எதை நீ சிந்தித்தாலும் அது உடனே உன்முகத்தில் எழுதப்படும். தீயஎண்ணம் ஒவ்வொன்றும் முகத்தில் எழுதுவதற்குத் துணையாயுள்ளதோர் ஊசியாக உபயோகப்படுகிறது. பகைமை, சினம், காமம், பொருமை, பழிவாங்குதல் முதலிய தீய எண்ணங்களாலேயே உங்களுடைய முகங்களிலே காயங்கள், தழும்புகள் நிறைந்துவிடுகின்றன. முகத்தில் காண்கின்ற தழும்பின் தன்மையினின்று உனது மனநிலையைச் சட்டென்று வாசிக்க என்னால் முடியும். மனத்தில் உள்ள நோய் இன்னது என்று உடனே நிர்ணயிக்கவும் என்னால் இயலும்.

உங்களுடைய எண்ணங்கள், அபிப்பிராயங்கள், நிலைகள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவை முகத்திலே வலிமையான பதிவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. முகமானது விளம்பரப் பலகையைப் போன்றது. இது உள்ளத்தின் உள்ளே என்ன நடக்கின்றது என்பது விளம்பரப்படுத்துகிறது.

மஹத் தத்துவம்

தோன்றாத அவ்யக்தத்தினின்று பரிணமிக்கின்ற முதலாவது அம்சம் மஹத் தத்துவம் என்பது. முதலில் தோன்றும் கோட்பாடு அதுவே. அறிவைப்பெறும். இயக்கங்களிலே இது கடைசிக் கோட்பாடு. இறுதியில் புத்தி இயங்கி நிச்சயப்படுத்துகிறது— "இது ஒரு பானை, இது ஒரு பென்சில்" என்று.

காற்றிலே விளக்கு அலைகிறபோது, பொருள்களைச் சுத்தமாய்க் காண முடியாது. அதுபோல, கோபத்தாலே பாதிக்கப்பட்டோ அல்லது அலைக்கழிக்கப்பட்டோ புத்தி தடுமாறுகிறபோது, புத்தியில் குழப்பம் எழுகிறது.

பொருள்களைத் தக்கபடி பார்க்கவோ உணர்ந்துகொள்ளவோ உன்னால் முடியாது. எனவே, புத்தியே விளக்கு.

தியானம், பிரஹ்ம சிந்தனை, உபநிஷத்துக்களையும், யோக வாசிஷ்டத்தையும், பிரஹ்மசூத்திரங்களையும் கற்றல் ஆகியவற்றை முறையாகக் கொள்வதினாலே தீவிரமான சிந்தனையாலே விஞ்ஞானமயகோசம் விருத்தியாகிறது.

மனம் மூன்று அம்சங்களுக்குள் செயல்படுகிறது

காலம், இடம், காரணம் எனும் அம்சங்களுக்குள் மனம் எப்போதும் செயல்படுகிறது. இவை மூன்றும் மனோ சிருஷ்டிகளேயாகும். ஒரு தென்னைமரம் நிஜமாக இருபது அடி உயரம் அல்ல. இந்த உயரம் மானஸீக விளக்கம். வெளியே மாத்திரம் அதிர்வுகள் உண்டு. நீளம், அகலம், உயரம், கனம், பரிமாணங்கள், வெட்டவெளி, சதுரம் ஆகியவை யாவற்றையும் சிருஷ்டிக்கிறது மனமேதான். 2 மைல் தூரம் என்பது உணர்ச்சியின் மூலமே ஏற்படுகிறது. அவ்வளவு தூரம் நடந்துவிட்டதாக நீ யதார்த்தமாய் உணருகிறாய். மனத்திற்கு அப்பாற் சென்றாலோ இந்த அம்சங்கள் எல்லாம் முற்றிலும் மறைந்துபோகும். ஆகையால், பிரஹ்ம விசாரணையின் வாயிலாக மனத்தை நிர்மூலமாக்கு. நித்தியமான, அகண்டாகாரமான பரமகாரணமான ஸாந்தியும் ஆனந்தமும் நிறைந்ததோர் பிராந்தியத்தில் நீ புகுவாய்.

மனோ நாசத்தாலேயே, காலத்தின் மூன்று பிரிவுகள் யாவும் பூஜ்யமாய் மறைந்து போகும்.

சங்கல்பங்கள் !

நீ உற்பத்தி செய்கிற சங்கல்பங்களும் வாஸனைகளும் வலையில்போல் உன்னைச் சிக்கவைத்துக்கொள்கின்றன. பட்டுப்பூச்சி ஒன்று தன் கூட்டுக்குள் அடங்கியிருப்பது போல, உனது சங்கல்ப வாஸனாதிகளால் நீ கட்டுண்டு

கிடக்கிருய். பகுத்தறிவாலும், உனது ஸத்வகுண மனத்தின் ஒத்தாசையாலும், இயற்கையறிவுள்ள உனது மனத்தை நாசம் பண்ணுவாயாக.

எண்ணங்கள் மாறி மாறிப் பலவாயுள்ளன. இப்போது நல்ல எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன. ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் தீய எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன. மனம் சலனமுடையது. ஆகையால், மாறுபடாத ஆத்மா அல்லது கூடஸ்த பிரஹ்மாவாக ஆகமாட்டாது.

சங்கல்பங்களைத் துறப்பதிலே லோபியாக இராதே. அப்படியாளுல் உனது இதயத்திற்குள்ளே ஸாந்தமாயும் இரகசியமாயும் சங்கல்பங்களின் அழிவைப் பற்றி நீ ஏன் சிந்தனை செய்யலாகாது? சங்கல்பம் மாத்திரமே ஸம்ஸாரம். அதன் அழிவே மோக்ஷம். மாபெரும் ராஜ்யத்தின் சிம்மாஸனம் கூட, தங்கள் ஸங்கல்பங்களை ஒழித்துக்கட்டின மகான்களால் கேவலம் ஒரு நீர்க்குமிழியாகக் கருதப்படும்.

வேதனை தரும் சங்கல்பங்கள் ஒழிந்துபோனதும் மனம் கூட நசியும். அப்பால், உன்னைப் பலகாலமும் பாதித்துத் தொல்லைப்படுத்திய கனமான உறைந்த பனியாகிய மோஹமானது தன்ஞலே சிதறுண்டு போகும். அப்பால், இலை உதிர்காலத்தில் மாசுமறுவற்ற நீலவானம்போல பிரஹ்மா பிரகாசிக்கும். ஜாஜ்வல்லியமாயும், ஆனந்தமயமாயும், அழியாதவாறு, அத்வைதமாயும் ஜனன மரணமற்றும் உருவமற்றும் பிரஹ்மா பிரகாசிக்கின்ருன்.

இழிவான சங்கல்பங்கள் நாசமுறுவதோடு அவித்தையும் அதன் பயனுய் விளங்கும் மனமும் நாசமடையும். சங்கல்பம் துக்கம், நிஸ்ஸங்கல்பம் ஆனந்தம். தனி அறையில் ஏகாந்தமாய் அமர்ந்துகொள். கண்களை மூடிக்கொள். மனத்தைக்கவனி. வ்ருத்திகள் ஒவ்வொன்றையும் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும் ஊக்கமுள்ள முயற்சிகளால் அழிப்பாயாக. அஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதி துவங்கும்.

அக்கினியானது காற்றினுல் விசிறிபோல வீசப்பட்டு எரிந்தாலும்கூட அதே காற்றினுல் அணைக்கப்படுவது போல, சங்கல்பங்களின்மூலம் எழுந்த மனமானது இப்போது சங்கல்பங்களினுல் மாத்திரமே அழிந்துபோகிறது.

சங்கல்பம் நிர்ப்பந்தம், நிற்சங்கல்பம் மோக்ஷம். மனமானது பொருள்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போதும் அவற்றின் மீது சிந்தனையைத் தீவிரமாய்ச் செலுத்தும் போதும், மனமானது அப்பொருள்களின் வடிவத்தை மேற்கொள்ளுகிறது. இதற்குத்தான் விஷயாகார வ்ருத்தி என்று பெயர். அது பிரஹ்மனைப்பற்றியோ எல்லையற்ற தன்மையைப் பற்றியோ சிந்தனை புரிகிறபோது. பிரஹ்மாகார வ்ருத்தி உருவாகிறது. சாதகன் நிரம்பவும் எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல் வேண்டும். அவன் தன் மனத்தினுடைய போக்குகளைக் கூர்மையாகக் கவனிக்கவேண்டும். விஷயாகார வ்ருத்தியை பிரஹ்மாகார வ்ருத்தியாக அவன் மாற்றியமைக்க வேண்டும். பிரஹ்மாகார வ்ருத்தியினின்று விஷயாகார விருத்தியிலே மனம் துவண்டு விழுந்தால், சாதகன் தன் மனத்தை மீண்டும் பிரஹ்மாகார வ்ருத்தியை மேற்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். உண்மையிலே இங்கே மகா கடினமான போர் இருந்தேவரும்.

வாஸனைகள்

தொடக்கத்தில் உனது ஸாஸ்திர வாஸனைகளை விருத்தி செய். குறிப்பிட்ட சில முக்கியமான தத்துவப் புத்தகங்களைப் படிப்பதிலே உனது மனதை ஈடுபடுத்துவாயாக. இதனுலே, தேகத்தின்மீது கொண்டுள்ள நினைவாகிய தேக வாஸனையையும், பேரும் பிரக்யாதியும் கீர்த்தியும் பெறவேண்டுமென்கிற ஆசையாகிய லோக வாஸனையையும் குறைக்க இயலும். அப்பால் ஸாஸ்திர வாஸனையைக்கூட நீ கைவிட்டே ஆகவேண்டும். உன்னுடைய வாணுள் முழுமையும் சக்தியையும் தியானத்திலே-தியானத்தில் மாத்திரமே— சமர்ப்பிக்கவேண்டும்.

அரசனுக்குக் கீழ்ப்படியும் மந்திரிபோன்று, உடலிலுள்ள ஐம்பொறிகளும் மனத்தின் கட்டளைக்கிணங்க செயலாற்றுகின்றன. ஆகையால், பொருள்களின் மீதுள்ள வாஸனைகளைத் தூய உள்ளத்தின்மூலம் தக்க பிரயத்தனங்களினுலே விட்டொழிக்கவேண்டும்.

சாபலதா என்பது ஸாந்த நிலையிலுள்ள வாஸனை. அது குறுகிய காலமே நிலைத்திருக்கும். ஜீவ சாபலதா, உபஸ்த சாபலதா என 2 வகை முக்கிய சாபலதாக்கள் உண்டு. நாக்கின் ஜீவசாபலதா என்பது பல்வேறு வகைப் பண்டங்களை அடிக்கடி உட்கொள்ளவேண்டுமென்று நாக்கு ஆசைப்படுகிற தன்மையாகும். இது ஓர் வகைப் பசி. ஆரோக்கியமற்றது. பணக்காரர்கள் ஆடம்பர வாழ்விலே திளைக்கிருர்கள் — இவர்களுக்கு இத்தகைய் சாபலதா உண்டு. சிற்றின்ப போகங்களை மீண்டும் மீண்டும் அனுபவிக்க வேண்டுமென்று ஸ்பரிச இந்திரியங்கள் அவாவுகின்றன. இதற்குத்தான் உபஸ்த சாபலதா என்பது.

ஸம்ஸார ஸாகரத்திலே வீசப்பட்ட மரக்கலங்களாகிய மனிதனுக்கு வாஸனைகளாகிய நீண்ட கயிறு கட்டப்பட்டுள்ளது. இதை நீ வெட்டி வீழ்த்தவும்.

மனமும் உடலும்

தீவிர உணர்ச்சி, பகைமை, நீண்டகாலத்திய கடுமையான பொருமை, சிதைக்கின்ற ஆத்திரமனப்பான்மை, கோபாவேச மனோவெழுச்சிகள் ஆகியவை உடம்பின் ஜீவாணுக்களைப் (Cells) பிரத்தியட்சமாய் அழித்து, ஹிருதயம், நுரையீரல், மூத்திரக்கருவிகள், மண்ணீரல், இரைப்பை ஆகியவை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைத் தூண்டிவிடுகின்றன.

உடம்பிலுள்ள ஜீவாணுக்கள் ஒவ்வொன்றும், மனத்திற்குள் புகுகின்ற ஒவ்வொரு எண்ணத்தினுலும் வளர்ச்சி

யடைந்தும் அல்லது பாதிக்கப்பட்டும் வருகின்றன. எண்ணத்திஞலே ஜீவாணுக்கள் உயிர்த் தத்துவத்தையோ அல்லது மரண உணர்ச்சியையோ பெற்றுவிடுகின்றன. ஏனெனில், தீவிரமாகச் சிந்திக்கிற உருவத்தின் பிரகாரமே நீ வளர ஏதுவாகிருய். இக்கருத்தைக் கவனத்தோடு காண யோக்யதை உண்டு.

மனம் தன் சுகானுபவத்திற்காகவும் தன் சக்தியை வெளியே பாய்ச்சி அதஞல் இவ்வுலகத்திலுள்ள பல்வேறு அனுபவங்களை ஐந்து அறிவு வாய்க்கால்கள்; ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள் வாயிலாகப் பெற்றுத் திளைப்பதற்காகவும் ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ள அச்சுதான் இந்த ஸ்தூல உடம்பு. ஆகவே மனத்திஞல் ஆக்கப்பட்டது இந்த உடம்பு. உண்மையில் உடம்பானது கண்ணுக்குத் தோற்றப்படுகிற நமது எண்ணங்களும் மஞேபாவனைகளும் கோட்பாடுகளும் உணர்ச்சிகளுமேயன்றி வேறல்ல.

எண்ணத்தின் ஒவ்வொரு மாறுதலும் மஞேமய உடம்பிலே அதிர்வு ஒன்றை உண்டுபண்ணுகின்றது. இந்த அதிர்வு ஸ்தூல உடம்பிற்கு அனுப்பப்படுகிறபோது உனது மூளைகளின் நரம்பு மண்டலத்தைச் செயல்படுத்துகிறது. இச் செயலில் நரம்பு ஜீவாணுக்கள் ஈடுபடுகின்றன. இதஞல் மின்சார, இரஸாயன மாறுதல்கள் ஜீவாணுக்களிலே ஏற்படுகின்றன. எண்ணத்தின் இயக்கும் சக்திதான் இவ்வளவு மாறுதல்களையும் உண்டாக்குகின்றன.

எல்லா உறுப்புகளுடன்கூடிய உடம்பு என்ருல் அது மனமேதான். உடம்பைப்பற்றிச் சிந்திக்கிற மனம் உடம்பாகவே ஆகிவிடுகிறது. அதற்குள் சிக்குண்ட மனம் அதஞல் பாதிக்கப்படுகிறது.

உடம்புகள் எல்லாம் தங்கள் ஆசனத்தை மனத்திற்குள் மாத்திரமே வைத்துள்ளன. தண்ணீர் இல்லாமல் தோட்டம் நிலைக்குமா? வியாபாரமெல்லாம் செய்வது மனமே; ஆகவே உடம்புகளிலெல்லாம் மிகவும் உயர்ந்தது

மனமே ஆகும். ஸ்தூல உடம்பு கரைந்து போனாலும், மனமானது விரைவிலே தன் விருப்பத்திற்கிணங்கப் புதிய உடம்புகளை சிருஷ்டித்துக்கொள்ளும். மனமானது ஸ்வரணை அற்றுப்போனால் பின் உடம்பானது நமது அறிவை வெளிப்படுத்தாது.

குறிப்பிட்ட எண்ணத்திலே மனமானது ஈடுபாடு கொண்டு அதிலே லயித்தால் குறிப்பிட்ட வஸ்து அதிர்வு எழுகிறது. இந்த அதிர்வு அடிக்கடி எழுகிறபோது மேலும் மேலும் அதிர்வு நிலைபெற்று நிற்கும். இதுவே வழக்கமாய் விடுகிறது. உடம்பு மனத்தைப்பின்பற்றி அதன் மாறுதல்களை ஏற்றுக்கொள்கிறது. எண்ணத்தை ஏகாக்ரம் செய்யும்போது கண்கள் ஒன்றையே நோக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன.

உடம்பு மனத்தைப் பின்பற்றுகிறது. உயரத்திலிருந்து விழுவதற்கு மனம் எண்ணமிட்டால், உடனே உடம்பு தன்னைத் தயாரித்துக்கொள்கிறது. வெளிச் சின்னங்களைக் காட்டுகின்றது. பயம், ஆத்திரம், துக்கம், உற்சாகம், மகிழ்ச்சி, கோபம் இவை தத்தம் பதிவுகளை முகத்தின் மீது பரப்பும்.

உக்கிரமான கோபாவேசங்கள் மூளையின் ஜீவாணுக்களுக்குப் பயங்கரமான அழிவைத் தருகின்றன; இரசாயன விஷத்தை இரத்தத்திலே வீசுகின்றன; பொதுவான அதிர்ச்சியையும் தளர்ச்சியையும் விளைவிக்கின்றன. ஜடராக்கினி பித்த நீர் மற்றும் ஜீரண சம்பந்தமானவைகளைத் தடுத்துத் தளர்த்துகின்றன. உங்கள் சக்தியையும் வீரியத்தையும் விரயப்படுத்தி அகாலவயோதிகத்தை வருவித்து ஆயுளை க்ஷீணிக்கச் செய்யும்.

உலகம் முழுமையும் உனது கருப்பையில், ஸ்தூல நுண்ணணுவில் வைத்திருப்பதாகப்பாவி. இந்நுண்ணணு உனது ஸ்வரூப (சின்மய) உடம்பிலே பாதுகாக்கப்படுகிறது. வெளிப்புறம், தனிமை ஆகிய எண்ணங்கள்

மறையும். உனக்குப் புறம்பாக எதுவும் கிடையாது. பிரஹ்மனுக்கு புறம்பாக எதுவும் கிடையாது.

மிகுந்த சந்தோஷமான காலங்களிலே, கடுமையான நோவு முற்றிலும் நின்று விடுகிறது—மனம் உடம்பினின்று, நோவு இருப்பிடத்தினின்று வெளியே செலுத்தப்படுவதால்.

உலகத்திலே, மருத்துவர்களிற் பெரும்பாலோர் குறிப்பாக அலோபதிக் டாக்டர்கள் நன்மையைவிட அதிகத் தீங்கைத் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு இழைக்கிருர்கள். இது வருந்தத்தக்கதோர் விஷயம். நோயாளிகளிடம் நோயின் தன்மையை மிகைப்படுத்திக் கூறுகிருர்கள். கற்பனைப் பயத்தைப் பலவாறு அவர்கள் உள்ளத்திலே நிரப்புகிருர்கள். பிரஸ்தாபித்தலின் சக்தியையும் நோயாளிகளின் உள்ளங்களிலே ஏற்படுத்தும் விளைவுகளைப் பற்றி அவர்கள் அறியவில்லை. பேராசை மனதிலே ஊறிவிட்டதால், பணக்காரர்களாக வேண்டுமென்ற ஆசை உள்ளத்திலே வேரூன்றி விட்டதால், இந்த டாக்டர்கள் நோயாளிகளிடமிருந்து கூடுமான அளவு பணத்தைப் பறிக்கப் பெரிதும் முயலுகிருர்கள். நோயாளிகளிடம் ''வியாதி பிரமாதமில்லை. இரண்டு மணி நேரத்தில் குணப்படுத்துகிறேன்'' என்று கூறிஞல் பணம் விசேஷமாக யார் கொடுப்பார்கள் ? அவர்கள் தவருன அபிப்பிராயங்களைக் கூறுகிருர்கள். ''இது பயங்கரமான நோய். குணப்படுத்த இயலாதது. அபாயகரமான விஷம் ஒன்று, அபாயகரமான நோய்க் கிருமி ஒன்று ஈரல்களில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கின்றன'' என்று டாக்டர் பயமுறுத்தி விட்டால், பாவம், அந்த நோயாளி டாக்டர் கூறிய தவருன பேச்சை உண்மையெனக் கருதி நிரம்பவும் பயத்தால் தாக்குண்டு இரவு தூங்காமலே குழம்பி விடுகிருன். ''எந்த நிமிடத்திலேனும் நான் சாவேன். குணப்படுத்த இயலாத அபாயகரமான நோய் என்னைப் பீடித்திருக்கிறதெனப் பிரஸ்தாபித்துவிட்டார் டாக்டர்'' என்று ஒவ்வொரு கணமும் எண்ணி எண்ணி மனம் புண்ணுகிருன். உற்சாகம்

குன்றிய வாணாளைத் தள்ளுகிறான். கவலை, ஆத்திரம், அச்சம் இவை கோடிக்கணக்கான சிவப்பு இரத்த அணுக்களைத் தினந்தோறும் கொன்று குவிக்கின்றன. தங்கள் தொழில் திறமையைக் காட்டிக்கொள்ளத் தவறான கருத்துக்களைக் கக்குகிறார்கள் டாக்டர்கள்.

மனமும் இந்திரியங்களும்.

பார்வை செலுத்தும் இந்திரியம் ருசி பார்க்கும் இந்திரியத்திற்கு ஆசைத்தோழனாக உள்ளது. மாம்பழத்தின் மஞ்சள் வர்ணத்தைக் கண்ட மாத்திரத்திலே மனமானது பரமதிருப்திப் படுகிறது. அழகான மாம்பழத்தையும் மேஜைமேல் ஆயத்தமாக வைக்கப்பட்டுள்ள உணவு வகைகளையும் கண் பார்க்கிறது. உடனே குறிப்பிட்ட சில நரம்புகளுக்குக் கிளர்ச்சி உண்டாகிறது. உங்களுக்கு நல்ல பசியும் ருசியும் தோன்றுகின்றன. அதிகமான சுவை வாய்ந்ததாக அந்த உணவு காட்சியளிக்கிறது. கூர்மையான பார்வை உடையவனுக்குள்ள அவ்வளவு ருசி குருடன் ஒருவனுக்கு வந்தமையாது.

மனத்தின் துவளத்தக்க தன்மையைப்பற்றிக் கவனிப்போம். பல்வேறு இந்திரியங்களோடு பல்வேறு பொருள்கள் தொடர்பு கொள்ளுகிறபோது, மனமானது ஒரே சமயத்தில் விரிவடைந்து அந்த ஞான இந்திரியங்களுடன் உறவு கொண்டாடுகிறது. மனம் ஒரு பொருளுடனும் ஒரு இந்திரியத்துடனும் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளுகிறபோது, அது சுருங்கி ஒரு முனையாக அமைகிறது. இப்படி ஒரு சாரார் விளக்குகிறார்கள். இது சரியானதல்லவென்று வேதாந்திகள் மறுக்கிறார்கள்.

இன்னொரு சாரார் கூறுவது:— மனத்திலே பல்வேறு அறைகள் அல்லது பிரிவுகள் உண்டு. ஒரு பிரிவு ஒரு புலனுடன் தொடர்பு கொள்ளுகிறது. மற்றொன்று மற்றொரு புலனுடன் தொடர்பு கொள்ளுகிறது. இப்படியே ஒவ்வொரு பிரிவும் ஒவ்வொரு புலனுடன் தொடர்பு

கொள்ளுகிறது. இக்கோட்பாடுகூட உறுதியானதும் சரியானதும் அல்லவென்று வேதாந்திகள் புறக்கணிக்கிறார்கள்.

பொருள்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுகிறபோது, ஞானம் அதாவது அறிவு பிறக்கிறது. பொருள் புலன்களுடன் தொடர்பு கொள்கிறது. புலன்களோ மனத்துடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. மனம் ஆத்மாவுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆத்மா பிரகாசிக்கிறது. ஸ்தூல ரீதியாகக் கூறப்படுகிறது இவ்வாறு. பிரஹ்ம ஞானம் உணர்ச்சியாலும், தியானத்தாலும் வந்தமைகிறது. காண்பவன், காட்டுகிறவன், காட்சி ஆகிய மூன்றும் கடலிலுள்ள நீர்க்குமிழி போல ஒன்ருய் ஐக்கியமாகின்றன.

வாக்கு புருஷனுடைய காட்சி. வாக்கு என்ருல் இங்கே ஒலி என்று பொருள்படும். கேட்கும் இப்புலன் ஞானம் அடையும்போது, பிம்பம் மனத்திலே உண்டாகிறது. வெளிப்புறப் பொருளைப் பெறுவதற்கு முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது மனத்தினுல். ஏனெனில் மனத்தினுல் ஒருவன் பார்க்கிருன், கேட்கிருன். இரவில் இருளில் குதிரைகள் கனைக்கிறதையோ, கழுதைகள் கத்துகிறதையோ, நாய்கள் குலைக்கிறதையோ கேட்டதும் எங்கிருந்து அச்சப்தம் வருகிறது என்று ஒருவனுல் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள இயலாவிட்டால், அவன் வாக்கு கேட்கப்படும் திசையைத் தெரிந்துகொள்ளவே முயலுகிருன்.

மந்திரி மன்னனுக்குக் கீழ்ப்படிவது போல் ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் மனத்தின் கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிகின்றன. இந்திரியங்களைக் காட்டிலும் அதிகமான சக்தி படைத்தது மனம்.

இந்திரியங்களை ஆறு வழிகளில் கட்டுப்படுத்தலாம். (1) விசாரணையால் (2) மனே உறுதியினுல் (3) கும்பகத்தினுல் (4) தமம் என்னும் கட்டுப்பாட்டினுல்

குன்றிய வாணுளைத் தள்ளுகிருன். கவலை, ஆத்திரம், அச்சம் இவை கோடிக்கணக்கான சிவப்பு இரத்த அணுக்களைத் தினந்தோறும் கொன்று குவிக்கின்றன. தங்கள் தொழில் திறமையைக் காட்டிக் கொள்ளத் தவருன கருத்துக்களைக் கக்குகிருர்கள் டாக்டர்கள்.

மனமும் இந்திரியங்களும்.

பார்வை செலுத்தும் இந்திரியம் ருசி பார்க்கும் இந்திரியத்திற்கு ஆசைத்தோழனுக உள்ளது. மாம்பழத்தின் மஞ்சள் வர்ணத்தைக் கண்ட மாத்திரத்திலே மனமானது பரமதிருப்திப் படுகிறது. அழகான மாம்பழத்தையும் மேஜைமேல் ஆயத்தமாக வைக்கப்பட்டுள்ள உணவு வகைகளையும் கண் பார்க்கிறது. உடனே குறிப்பிட்ட சில நரம்புகளுக்குக் கிளர்ச்சி உண்டாகிறது. உங்களுக்கு நல்ல பசியும் ருசியும் தோன்றுகின்றன. அதிகமான சுவை வாய்ந்ததாக அந்த உணவு காட்சியளிக்கிறது. கூர்மையான பார்வை உடையவனுக்குள்ள அவ்வளவு ருசி குருடன் ஒருவனுக்கு வந்தமையாது.

மனத்தின் துவளத்தக்க தன்மையைப்பற்றிக் கவனிப்போம். பல்வேறு இந்திரியங்களோடு பல்வேறு பொருள்கள் தொடர்பு கொள்ளுகிறபோது, மனமானது ஒரே சமயத்தில் விரிவடைந்து அந்த ஞான இந்திரியங்களுடன் உறவு கொண்டாடுகிறது. மனம் ஒரு பொருளுடனும் ஒரு இந்திரியத்துடனும் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளுகிற போது, அது சுருங்கி ஒரு முனையாக அமைகிறது. இப்படி ஒரு சாரார் விளக்குகிருர்கள். இது சரியானதல்லவென்று வேதாந்திகள் மறுக்கிருர்கள்.

இன்னெரு சாரார் கூறுவது :– மனத்திலே பல்வேறு அறைகள் அல்லது பிரிவுகள் உண்டு. ஒரு பிரிவு ஒரு புலனுடன் தொடர்பு கொள்ளுகிறது. மற்ருென்று மற்ருெரு புலனுடன் தொடர்பு கொள்ளுகிறது. இப்படியே ஒவ்வொரு பிரிவும் ஒவ்வொரு புலனுடன் தொடர்பு

கொள்ளுகிறது. இக்கோட்பாடுகூட உறுதியானதும் சரியானதும் அல்லவென்று வேதாந்திகள் புறக்கணிக்கிறார்கள்.

பொருள்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுகிறபோது, ஞானம் அதாவது அறிவு பிறக்கிறது. பொருள் புலன்களுடன் தொடர்பு கொள்கிறது. புலன்களோ மனத்துடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. மனம் ஆத்மாவுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆத்மா பிரகாசிக்கிறது. ஸ்தூல ரீதியாகக் கூறப்படுகிறது இவ்வாறு. பிரஹ்ம ஞானம் உணர்ச்சியாலும், தியானத்தாலும் வந்தமைகிறது. காண்பவன், காட்டுகிறவன், காட்சி ஆகிய மூன்றும் கடலிலுள்ள நீர்க்குமிழி போல ஒன்றாய் ஐக்கியமாகின்றன.

வாக்கு புருஷனுடைய காட்சி. வாக்கு என்றால் இங்கே ஒலி என்று பொருள்படும். கேட்கும் இப்புலன் ஞானம் அடையும்போது, பிம்பம் மனத்திலே உண்டாகிறது. வெளிப்புறப் பொருளைப் பெறுவதற்கு முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது மனத்தினால். ஏனெனில் மனத்தினால் ஒருவன் பார்க்கிறான், கேட்கிறான். இரவில் இருளில் குதிரைகள் கனைக்கிறதையோ, கழுதைகள் கத்துகிறதையோ, நாய்கள் குலைக்கிறதையோ கேட்டதும் எங்கிருந்து அச்சப்தம் வருகிறது என்று ஒருவனால் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள இயலாவிட்டால், அவன் வாக்கு கேட்கப்படும் திசையைத் தெரிந்துகொள்ளவே முயலுகிறான்.

மந்திரி மன்னனுக்குக் கீழ்ப்படிவது போல் ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் மனத்தின் கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிகின்றன. இந்திரியங்களைக் காட்டிலும் அதிகமான சக்தி படைத்தது மனம்.

இந்திரியங்களை ஆறு வழிகளில் கட்டுப்படுத்தலாம். (1) விசாரணையால் (2) மனோ உறுதியினால் (3) கும்பகத்தினால் (4) தமம் என்னும் கட்டுப்பாட்டினால்

(5) பிரத்யாகாரத்தால் (6) வைராக்யத்தாலும் தியாகத்தாலும். பரிபூரண கட்டுப்பாடு விசாரணை செய்வதால் தான் சாத்தியமாகும்.

மனத்தின் முன்னால் சில வடிவங்களையோ உருவங்களையோ தோற்றி வைக்கின்றன கண்கள். நல்லவையும் பொல்லாதவையுமான வடிவங்களைச் சிருஷ்டிக்கிறது மனமேதான். "இது நல்லது. இது அவலக்ஷணமாயுள்ளது. இது அழகு படைத்ததாயிருக்கிறது" என்று அம்மனம் கூறுகிறது. இங்கே பந்தமும் தொந்தரவும் கிளம்புகின்றன. நல்லது, அவலக்ஷணமானது, அழகுள்ளது என்பவை யாவும் மனோ சிருஷ்டிகளே. மனம் சிருஷ்டிக்கக் கூடுமானால் அது சம்ஹரிக்கவும் கூடும். இதுபோல, செவிகள் மனத்தின் முன்னாலே ஒலி அதிர்வுகளைக் கொணர்கின்றன. " இது புகழ்ச்சி. இது இகழ்ச்சி " என்று கூறுவது மனமேதான். கண்களும் செவிகளும் நிந்திக்கப்படத்தக்கவை அல்ல. அவை ஒரு பாவமுமறியாதவை. மனம்தான் விஷமத்தை உண்டு பண்ணுகிறது.

பார்ப்பதற்குக் கண்கள் வெறும் கரணங்களே. பார்வைக்குரிய புலன் அல்ல. பார்வைப் புலன் மூளையில் நிலைத்திருக்கும் ஒவ்வொரு பொறிகளுக்கும் இப்படியே; இந்திரியங்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது மனம். இந்திரியங்களோ மூளையிலுள்ள அததன் நிலையங்களோடு பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. அந்த நிலையங்கள் ஸ்தூலக்கண்கள் மூலமாய் வெளிப்புறப் பொருள்களோடு தொடர்பு கொள்கின்றன. மனமோ உணர்வை புத்திக்குச் செலுத்த, புத்தி அதைப் புருஷனுக்குக் கொண்டு போகிறது. இப்போது நிஜமான பார்வை ஏற்படுகிறது. புருஷன் கர்மேந்திரியங்களுக்கு உத்தரவுகளைப் பிறப்பிக்கின்றான். புத்தி, மனம் மூலமாக, சாங்கிய தத்துவசாஸ்திரப்படி, பார்வைக் கோட்பாடு என்பது இதுவேயாகும்.

சிலரிடம் கேட்கும் புலன் பார்க்கும் புலனைக்காட்டிலும் அதிகமாய் வலிவு படைத்துள்ளது. நீதிபதிகள் கூர்மையாகக் கேட்கும் சக்தி படைத்தவர்கள். சேனாதிபதிகள் கூர்மையான பார்வை படைத்தவர்கள். குறிப்பிட்ட புலனை விருத்தியாக்குவதற்கு உத்தியோகம் தூண்டுகோலாக அமைகிறது. குருடர்களுக்குக் கூர்மையாகக் கேட்கும் தன்மை உண்டு. ஒரு இந்திரியம் பழுதுபட்டால், அதற்கு ஈடுசெய்ய வேறு ஒரு இந்திரியத்தை வலுப்படுத்தி விடுகிறது இயற்கை. ஸ்பரிசம் மாத்திரத்திலே இன்ன வர்ணமென்று உணர்ந்து கூறவல்ல குருடன் ஒருவனைப் பற்றி எனது நண்பர் ஒருவர் சிலாகித்துப் பேசினார்.

மனமும் அவித்தையும்.

மனத்திற்கு வெளியே அவித்தை என்பதில்லை. மனம் தானே அவித்தை. கற்பனைகளும் சங்கல்பங்களும் அவித்தையின் விளைவுகளே. இந்த மனம் ஒழிக்கப்பட்டால், இதர யாவும் அழிந்து பட்டுப்போகும். மனம் இருக்குமேயானால் மற்றவை எல்லாம் விளங்கிக் கொண்டிருக்கும். மனதிற்குள்ளே அஞ்ஞானம் பதிந்து கிடக்கிறது துருப்பிடித்த தாமிரத்தட்டு மண், சாம்பல், புளி, தூள்கள் ஆகியவற்றால் தேய்த்துச் சுத்தமாக்கப்படுவதுபோல், ஜபம், பிராணாயாமம், ஸத்ஸங்கம், விசாரம், நிதித்யாஸனம் ஆகியவற்றால் மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தல் அவசியம் ஆகும்.

மனம் உள்ளளவு, பெரிது, சிறிது, உயர்வு தாழ்வு, ஒஸ்தி மட்டம், நல்லது கெட்டது ஆகிய பேதாபேதங்கள் தோற்றுவித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால், மனம் அவித்தையின் (அஞ்ஞானம்) சிருஷ்டி. அது அவித்தையின் காரியம். தாரதம்மியம் இல்லாதபோது, உத்கிருஷ்டமான உண்மை விளங்குகிறது. எதிரிடையான குண பேதங்கள் இல்லாத நிலைக்கு நிர்த்வந்துவா நிலை என்பது. இங்கேதான் மகோன்னதமான ஸாந்தியும் மிக உயரிய

அறிவும் பொதிந்துள்ளன. இடையருமல் ஆத்மாவின் மீது ஆழ்ந்த தியானம் செலுத்திஞல், மனதைக் கடந்து அப்பால் செல்ல உங்களால் சாத்தியப்படும். மனதைக் கடந்து அப்பால் சென்ருல், நிர்த்வந்துவா நிலையைப் பெற்று விடுவீர்கள்.

அவித்தை அல்லது மனப்பிராந்தியின் காரணமாக வெளியேயுள்ள பொருள்களையும் மரங்கள் முதலியவற்றையும் நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள் - இவை உங்களுக்குப் புறம்பாகத் தனித்துள்ளவையாகப் பார்க்கிறீர்கள்.

மனம் அஞ்ஞானத்தின் விளைவேயாகும். அது பிராந்தியால் நிரம்பப்பெற்றுள்ளது. இக்காரணத்திஞல் தான் அது உங்களை ஏமாற்றவும் ஆசையூட்டவும் செய்கிறது. அது உங்களை வழி தவறச் செய்கிறது. ஞானத்தைப்பெற்று, அஞ்ஞானத்தின் காரணமாகிய மனத்தை ஒழிக்கக்கூடுமாஞல் மனம் எங்கேயும் இல்லை. ஆகாய சூன்யமாக வெறுமையாகிவிடும். ஞானம் உதயமாகும் போது மஞேநாசம் ஆகும்.

அவித்தையின் விதைகள் மனிதனுடைய மனத்திலே உள்ளன. ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார் அவித்தையைப்பற்றி அடியில் வருமாறு விளக்குகிருர். அவித்தை மனத்துடன் ஒன்றியது; இயல்பானது; அது தவருன அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டது. காண்கிறவன், காணப்படுகிறவன் ஆகிய துவைத அனுபவமானது வெறும் கற்பனையே. மனத்திற்கு அப்பால் அவித்தை இல்லை. மனம் நசியுமாஞல் மற்றவை யாவும் நசியும். மனத்தின் சுறுசுறுப்புத் தன்மை எல்லாத் தோற்றங்களுக்கும் காரணமாகிறது.

உபாதிகளின் மூலம் அவித்தை இயங்குகிறது. அவித்தைக்குத் தேவையான பிரத்தியேக யந்திரமானது ஆத்மாவின் உபாதிகளாகின்றது. மனம் ஓர் உபாதி; புத்தி ஓர் உபாதி; அஹங்காரம் கூட உபாதியே.

மனமும் பிராணனும்.

ஏகாக்ரமமும் நிரோதமும் மனத்தினுடைய இரண்டு அவஸ்தைகள். சூக்ஷ்மமும் நிரோதமும் பிராணனுடைய இரண்டு அவஸ்தைகள். பிராணனின் சூக்ஷ்ம அவஸ்தைக்கு ஸ்பந்த அவஸ்தை எனப்படும். மனம் ஓர்முகமாய் இருக்கும்போது, பிராணனின் ஸ்பந்த அவஸ்தை தானுக வந்தமைகிறது. மனத்தின் மேற்சட்டைதான் பிராணன். பிராணனைக் காட்டிலும் அதிசூட்சுமமானது மனம். ஐந்து தன்மாத்திரைகளின் ஸத்துவ ஸத்துத்திரளினுல் ஆக்கப்பட்டுள்ளது மனம். ஆனுல், பிராணனே ஐந்து தன்மாத்திரைகளின் ராஜஸ ஸத்துத்திரளினுல் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இக்காரணத்தினுல்தான் பிராணனைக் காட்டிலும் அதிசூட்சுமம் வாய்ந்தது மனம் என்று கூறுகிரேம்.

ஸ்தூல உடலைக் காட்டிலும் பிராணமய கோசம் மிகவும் சூட்சுமம் உள்ளது. அன்னமய கோசத்தைக் காட்டிலும் அது விரிவானது. பிராணமய கோசத்தைக் காட்டிலும் அதிக சூட்சுமம் வாய்ந்தது மனேமய கோசம்; அதிவிரிவானது. ஸ்தூலமாக ஒருவன் மீது ஆதிக்கம் செலுத்த விரும்பினுல் அவன் உடலை நீங்கள் தொட வேண்டியிருக்கும். ஆனுல், தூரத்தில் நின்றுகொண்டு "செலுத்துதல்" மூலமாய், அவனுக்கு உமது பிராணனை வழங்கக்கூடும்; ஏனெனில் உடலைக்காட்டிலும் அதிக சூட்சுமம் கொண்டது பிராணன்—உங்கள் இருப்பிடத்திற்கு ஆயிரக்கணக்கான மைல்களுக்கு அப்பால் வாசம் புரிந்தாலும்கூட ஒருவன் மீது எண்ணத்தின் மூலமாக மானஸீக ஆதிக்கம் செலுத்த உங்களால் சாத்தியமாகும். ஏனெனில், மனே சக்தி பிராணனைக் காட்டிலும் அதிக சூட்சுமம் பொருந்தியது.

மனமும் குண்டலினியும்.

குண்டலினி எழுப்பப்படும் போது, முள்ளந்தண்டுக்குள்ளே சுஷும்நா அல்லது பிரஹ்மநாடி வழியாகப்

பிராணன் மனதோடும் அக்கினியோடும் மேல் நோக்கிச் செல்லுகிறது. ஸ்தூல உணர்வினின்று யோகி நீக்கப்படுகிறான். குண்டலினியை எழுப்பிய பிறகு, அதை நீங்கள் உச்சந்தலையிலுள்ள ஸஹஸ்ராரத்திற்கு ஏற்ற வேண்டும். குண்டலினியை எழுப்புவதற்கு சக்தி, சலனம் அல்லது அஸ்வனி முத்திரை, தாடனம், பிரச்சாரணம் என்பவை துணை செய்கின்றன. மஹாபேதாவின் உதவியால் குண்டலினியை மேலேற்றிச் செல்லலாம்.

ஞான நெறியில் செல்லும் மாணவனாகிய வேதாந்தி கூட குண்டலினியை எழுப்புவதன் மூலமாக ஞான நிஷ்டை (அபரிமிதான உணர்வுநிலை) அடையக்கூடும். முதுகு முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்புறத்திலுள்ள மூலாதாரச் சக்கரத்திற்குள்ளே இக்குண்டலினி சக்தி 3½ சுற்றுக்களிலே முகம் கீழாகத் தூக்க நிலையில் கிடக்கிறது. இராஜ யோகத்திலோ பக்தியோகத்திலோ அல்லது ஞானயோகத்திலோ இம்மூலாதாரச் சக்தியை எழுப்பாமல் அபரிமித உணர்வுநிலை எதையுமே சாதிக்க முடியாது.

மூலாதாரச் சக்கரத்தின் அடிப்புறத்திலே நித்திரை நிலையில் கிடக்கின்ற குண்டலினி சக்தி, பாம்பு போன்று சுற்றிக்கொண்டுள்ள சக்தியானது பிராணனுடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது. பிராணனோ மனத்துடன் பிணைக்கப் பட்டுள்ளது.

முள்ளந்தண்டின் அடியிலே உள்ள மூலாதாரச் சக்கரத்திலே சுற்றிக்கொண்டுள்ள சர்ப்பசக்தியாகிய குண்டலினி சக்தியானது, மனம் ஆசாபாசங்களினின்று நிச்சயமாய் விடுபட்டு நின்ற சமயத்தில் மாத்திரமே, எழுப்பப்படக் கூடும். அது எழுப்பப்பட்டதும், மனம், பிராணன், ஜீவன் ஆகிய துணையுடன் சுஷும்நா நாடியில் புகுந்து கொள்ள உணர்வுகள் எல்லாம் சிதாகாஸத்தில் இடம் பெறுகின்றன சஹஸ்ரார்ச் சக்கரத்திலே குண்டலினி பாயும்போது, வெளிப்புறத்திய ஸ்தூல உலகத்தினின்று மூடுண்டு நீங்கள் ஞான வெளியாகிய சிதாகாஸத்திலே விளங்கிக்கொண்டி

ருக்கிறீர்கள். இக்குண்டலினி சக்தி சக்கரத்திலிருந்து சக்கரத்திற்கு நகரும் பொழுது மனமானது படலம் படலமாகத் திறக்கிறது. ஒவ்வொரு புதிய சக்கரத்திலேயும் யோகி விதவிதமான ஆனந்தங்களை அனுபவிக்கிறான். அவன் வெவ்வேறு அனுபவங்களையும் வெவ்வேறு சக்திகளையும் கைவரப்பெறுகிறான். பஞ்சபூதங்களின்மீது அவன் ஆதிக்கம் செலுத்தும் சக்தியை அடைகிறான். பிரபஞ்சத்தை சூக்ஷ்ம நிலையிலே காண்கிறான். சூக்ஷ்மத் துறையின் பல்வேறு ரகமான அறிவினைப் பெறுகிறான். முதன் முதலாக யோகி ஒருவனுக்குக் குண்டலினி சக்தி எழுப்பப்படும்போது, ஆறுவித அனுபவங்களை அவன் அடைகிறான். இவை சற்று நேரமே நிலைக்கும். (1) ஆத்மீய ஆனந்தம் (2) உடம்பின் பல்வேறு உறுப்புக்களிலே உண்டாகிற நடுக்கமாகிய **கம்பனம்**. (3) தனது ஆஸனத்தினின்று பூமியை விட்டு மேலே எழும்பும்படியான **உத்பவம்** (4) தெய்வீகப் போதையினால் உடம்பு வட்டமாகச் சுற்றுதலாகிய சூர்னி (5) நித்திரை (6) மூர்ச்சை.

மனோவுருவம்.

மாமரத்தைப் பார்த்தால், உங்களுக்கு அது வெளிப்புறத்தியது. அதற்கு வெளிப்புறத்து நிலை உண்டு. மாமரம் மானஸீகப் பார்வைக்குட்பட்டது. மனோவுணர்வுகூட அதுவே. மனத்திற்கு அப்பால் மாமரம் கிடையாது. மனத்திலே மனோவுருவம் ஒன்றுண்டு. மனத்திலுள்ள உருவமும் வெளிப்புறத்தியது ஒன்றும் கூடினது மாமரம் ஆகிறது. உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டாலுங்கூட, ஞாபக சக்தி மூலமாக நீங்கள் அவ்வுருவத்தைப் பெறக் கூடும். இலைகளின் பச்சை வர்ணம் ஒளி அதிர்வுகளின் காரணமாக ஏற்படுகிறது. ஒளி அதிர்வுகள் கண்ணின் உட்சவ்வு (RETINA) மீது தாக்கவே, இவை மூளையின் பின்புறத்திலுள்ள பார்வைப் பகுதியால் ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன. மாவிலைகளுக்கு வெள்ளைக் கிரணங்களை

உடைத்துப் பச்சை வர்ணத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளுகிற சக்தி உண்டு. இங்ஙனம் விஞ்ஞானம் இயம்புகிறது. அப்பாலுள்ள மாமரத்தைப்போல உங்களுடைய உடம்புகூட வெளிப்புறத்தியதாக உள்ளது. இதுகூட மனோவுணர்வு, மனோவுருவமும்கூட. உங்களுடைய உடம்பு பொறுத்த வரையில், மாமரம் வெளிப்புறத்தியதாக ஆகிறது. மாமரம் என்பது ஒரே மெய்ப்பொருளிடத்திலே மிதக்கிற வெறும் தோற்றமாக அமைகிறது. உங்களுடைய உடம்பு பொறுத்த வரையில், மாமரம் வெளிப்புறத்தியதாக இருப்பதாலும், உங்களுடைய உடம்புகூட உங்களுக்கு வெளிப்புறத்தியதாகயிருப்பதாலும், மாமரத்தின் வெளிப்புறத்திய தன்மை எனும் கோட்பாடும், வெளிப் பிரபஞ்சம் எனும் கோட்பாடும் இப்போது வீசி எறியப்பட்டுள்ளன. உட்புறத்தன்மை எனும் பதம்கூட பொய்த் தோற்றமாயுள்ளது. வெளிப்புறத் தன்மையைப் பொறுத்து உட்புறத்தன்மை உள்ளது. வெளிப்புறத் தன்மையே போய்விடும்போது, உட்புறத்தன்மை எங்கே இருக்கும்? வெளிப்புறத்தன்மை, உட்புறத்தன்மை என்ற இரு பதங்களும் வெறும் மாயை, மனோசிருஷ்டிகளே. உட்புறத்தன்மை, வெளிப்புறத் தன்மை என்பதாகக் கூறப்படுகிறவற்றிற்குப் பின்னாலே ஒரே மெய்ப்பொருள், ஒரே திடமான இருப்பு உள்ளது. அதுவே அந்தமிலா நிஜமான "நான்" என்பது. அது உங்களுடைய சொந்த ஆத்மா ஆகும்.

மனத்தை ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்.

சாக்ஷாத்காரத்திற்கு முமுக்ஷுக்கள் நிரம்பவும் ஆசைப்படுகிறார்கள். அந்த சாக்ஷாத்காரம் உண்மையாகவே வந்தால், அவர்கள் நடுக்கங்கொள்ளத்தொடங்குவார்கள். பிரகாசிக்கிற கடவுளுடைய ஜ்வலிப்பை அவர்கள் சகிக்கமாட்டார்கள். மஹத்தான ஜாஜ்வல்யமும் தெய்வீகச் சோபையும் கொண்ட இறைவனின் முகத்துக்கு முகமாய் நிற்க இயலாத அவ்வளவு அற்பமும் அசுத்தமும் பலவீனமும் வாய்ந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். தெய்வீக

ஒளியைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பாத்திரத்தைத் தயார்படுத்திக்கொள்ளவில்லை. மஹத்தான விராட் சொரூபத்தைக் கண்டவுடனே அச்சத்தால் எப்படி அர்ஜுனன் நடுங்கினுனென்பதையும் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானை நேர்மை, பூரணம், சக்தி, ஞானம் என்பவை குறிக்கின்ற நான்கு கரங்களுடன் தனக்கு முன்போல் தோன்றுமாறு வேண்டுகிருன் என்பதையும் கவனியுங்கள்.

மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்வது மட்டும் பிரஹ்ம ஞானத்தைக் கொண்டுவராது. தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட மனம் விசேஷ ஒளியையும் ஆனந்தத்தையும் பெறத் தகுதி வாய்ந்ததாக இருத்தல் வேண்டும். மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டபிறகு, சிரவணத்திலும், மனனத்திலும், நிதித்தியாஸனத்திலும் நீங்கள் தஞ்சம் புகுந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனம் தன் ஒளியை ஆத்மாவிடம் கடன் வாங்குகிறது.

மேனுட்டிலே, மனேதத்துவ சாஸ்திரிகள் உணர்வு என்பது மனத்தினுடைய சுபாவம் என்று கூறி பெருத்த தவறு இழைக்கிருர்கள். சித் அல்லது ஆத்மாதான் தூய உணர்வு ஆகிறது. ஒளிகளுக்கு ஒளியாயும் அல்லது சூரியர்களுக்கு சூரியனுகவும் விளங்குகிறது இந்த ஆத்மா. தன் மூலமாகிய ஆத்மாவிடமிருந்து மனமானது தன் ஒளியை அப்போதைக்கப்போது கடன் வாங்கிக் கொண்டு பித்தளையிலே பூசப்பெற்ற தங்கமுலாம் போலத் தற்காலிக உணர்வு போன்று மின்னுகிறது.

மோஹம்.

மோஹம் (பிரமை) என்பது மாயையின் வலிமையான ஆயுதம். அது மூன்று காரியங்களைச் செய்கிறது. மமகாரம் எனும் கோட்பாட்டை அது சிருஷ்டிக்கிறது. என் மனைவி, என் மகன், என் வீடு முதலியன மமகாரத்தைச் சேர்ந்

தைவ. மனைவி மக்களிடம் வாஞ்சையானது வெறி பிடிக்கிறது. உலகப் பொருள்களிடத்திலே நித்திய புத்தியையும் தேஹாத்ம புத்தியையும் அது உண்டாக்குகிறது. பொய்ப்பொருளை மெய்யாகத் தோற்றுவிக்கிறது. மோஹத்தினாலே உலகம் நிஜமானதாகத் தோற்றுவிக்கிறது.

இந்த மோஹத்தின் சக்தியாலே தேகம் ஆத்மாவாகவே தவறுதலாகக் கருதப்படுகிறது.

எனது நண்பா! ஆசை மோஹத்தைக்காட்டிலும் அதிக வலிமை படைத்ததென்று கூறுதே. ஆசையைப் போல அதே அளவு சக்தியுடையதாயும் அபாயம் கொண்டதாயும் இருக்கிறது மோஹம். மோஹம் மூன்று காரியங்களைச் செய்கிறது. தேகத்தினிடத்தும், மனைவியிடத்தும், மகனிடத்தும் சொத்துக்களிடத்தும் சித்த வெறி பிடித்த மாதிரி ஆசையை உண்டாக்குகிறது. என்னுடையது என்கிற கோட்பாட்டை அது சிருஷ்டிக்கிறது. தேகத்தையே ஆத்மாவாகத் தவறுதலாகக் கொள்ளும்படி உங்களை மயக்குகிறது.

எவராவது கீர்த்தியும் அதிகாரமும் வாய்ந்த நிலைக்கு எழுந்தால், எதிரிகள் தாமாகவே வந்து சூழுவார்கள். ஸ்ரீ சங்கராச்சார்ய சுவாமிகளுக்குக்கூட அநேக எதிரிகள் இருந்தார்கள். பேரும் பிரக்யாதியும் பெற்றுச் செல்வத்துடன் வாழும் மக்களுக்கு எதிர்ப்பாகப் பொறுமையும் புல்லிய புத்தியும் வாய்ந்த மக்கள் கிளம்புவார்கள். சாக்ஷி பாவத்தைக் கைப்பிடியுங்கள். சத்துரு அல்லது மித்துரு என்கிற கோட்பாட்டிற்கு மேலாக எழுங்கள். எதையும் பொருட்படுத்தாத மனிதனாக இருங்கள். சகிப்புத் தன்மையை விருத்தி செய்யுங்கள். நிந்தனையையும் தீமையையும் ஸாந்த மனத்துடன் சகித்துக் கொள்ளுங்கள். அப்பால்தான், இந்த உலகத்திலே சந்தோஷமாக உங்களால் இருக்க முடியும்.

ஸ்திரீ ஒருத்தியின் உடல், தசை, எலும்பு, தோல், மயிர், இரத்தம், மூத்திரம், மலம் இத்தியாதிகளால் ஆக்கப்பட்டிருந்தும் கூட, அவ்வடிவத்தைப் பாசத்துடன் பற்றிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஏன்? ராகம், மோஹம், ஸம்ஸ்காரம், வாசனை, கற்பனை, ஆகிய இவற்றின் வலிமையின் காரணமாய்ப் பற்றிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். வாசனுக்ஷயம் (வாசனைகளை நீக்குதல்) என்பது விவேகம், விசாரணை மூலமாய் ஏற்படக் கூடியது. வாசனுக்ஷயம் ஏற்பட்டால், ஸ்திரீ ஒருத்தியோடு பற்றுகொண்டிருக்க மாட்டீர்கள்.

வெளித்துறவு மனப்பான்மையான சந்நியாசத்தினுலே மனைவி, செல்வம், புத்திரர்கள் மீதுள்ள மிதமிஞ்சிய மோஹத்தையும் பற்றுக்களையும் அகற்றுவீர்களாக. வெளிப்புறத்திய மாற்றம் உண்டாகுமானுல், உட்புறத்திய மாற்றமும் வருதல் வேண்டும். வெளிப்புறத்திய துறவு மனப்பான்மை முற்றிலும் தேவைப்படுகிறது.

மூன்று குணங்கள்

ஸத்வகுணம் தூய்மை வாய்ந்தது. அது பிரகாசமுடையது. ஸத்வகுணத்தின் பலன் பிரஹ்ம விசாரணை ஆகும் (மெய்ப்பொருளை நாடியதோர் விசாரணை, ஸத், அஸத் இரண்டுக்கு முள்ள வித்தியாசம், மெய் எது பொய் எது என்கிற விசாரணை ஆகிய இவற்றிற்குத்தான் பிரஹ்ம விசாரணை என்பது).

ஆத்மாவின் அந்தரங்கக் குரலோசையை உலகாயத மனப்பான்மை படைத்த சாதாரண மனிதனுல் கேட்க முடியாது. தூய எண்ணங்களையோ விசாரணையையோ அவன் பெற இயலாது. ஒவ்வொரு ஸாத்வீக எண்ணமும் ஸாத்வீக புத்தி (தூய அறிவு) யிடமிருந்து புறப்படுகிறது. உலகாயதர்கள் விஷயத்திலோ, எண்ணங்கள் யாவும் உள்ளத்திலிருந்து மாத்திரமே வெளிப்படுகின்றன. சுய நலமற்ற கைங்கரியமாகிய நிஷ்காம கர்மயோகத்தைச்

செய்கிறவன் உள்ளத்தூய்மை அடைந்தவனுகி, கடவுளேப்பற்றிய எண்ணங்களேயும் தியானத்தைப்பற்றிய எண்ணங்களேயும் கொள்ளத் தொடங்குகிருன். பொது வாக மனமானது விபரீத விந்தையான எண்ணங்கள் பலவற்றை எழுப்புகிறது. அது எல்லாவற்றையும் ஏமாற்றுகிறது. விசாரணே பண்ணுவதாகக்கூட அது பாசாங்கு செய்யும். ஆனல், நடைமுறையில் கவனிக்கும்போது அது எதையும் செய்யாது. ஏகாக்ரம் புரிவதற்கு அத்யந்த தீர்மானம் உங்களிலே ஏற்பட்டு, மாதக்கணக்கிலே நடைமுறைப் பயிற்சியில் முறையாக நீங்கள் ஈடுபடுவீர்களானல், கடவுள் தர்சனம் அல்லது ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்திற்கான ஆர்வம் தீவிரமாயும் கூர்மையாயும் எழும். அப்படிப்பட்ட ஆர்வம் எழுந்தால் இத்தகைய எண்ணங்கள் யாவும் உங்களுடைய ஸாத்வீக புத்தியிடமிருந்து மாத்திரமே கிளம்புவதாகக் கருதுங்கள்.

ஸாத்விகக் காலங்களிலே, தூய ஸாத்விகத் தத்துவம் மனத்திலே எடுப்பாக மிளிரும். அப்போது மனக்கண்ணுடி பரிசுத்தமாயிருப்பதன் காரணமாய் நீங்கள் தெய்வீக ஆவேசம் பெறுவீர்கள். சிறந்த கவி முதலியவற்றை இயற்றுவீர்கள். தெய்வீக ஆவேசத்தால் உந்தப்பட்டு எழுதியவற்றை பந்தோபஸ்தாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய நோட்டுப் புத்தகத்தில் அவற்றைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

மனத்திலே சதாகாலமும் போர் ஒன்று நடைபெற்று வருகிறது. ஸ்வபாவத்திற்கும் இச்சா சக்திக்கும் யுத்தம். முமுக்ஷுக்களின் விஷயத்திலோ, புராதன லௌகிகப் பழக்கவழக்கங்களுக்கும் புதிய ஆத்மார்த்த பழக்கங்களுக்கும் சண்டை. பழைய விஷய ஸம்ஸ்காரங்களுக்கும் புதிய ஆத்மீக ஸம்ஸ்காரங்களுக்கும், ஸுப வாசனேகளுக்கும் அஸுப வாசனேகளுக்கும், விவேகத்துடன் கூடிய இயற்கை அறிவுக்கும் இந்திரியங்களுக்கும் யுத்தம். கோபம், காமம் முதலியவற்றைத் துரத்த நீங்கள் முயன்

ருல், அவைகள் அடியில் வருமாறு பேசும். "ஓ! ஜீவர்களே! மாமிசமும் உடலும் கொண்ட இவ் வீட்டிலே தங்குவதற்கு நீண்டகாலமாக எங்களுக்கு அனுமதி கொடுத்துவிட்டீர்கள். இப்போது எங்களை ஏன் துரத்துகிறீர்கள்? மனோ உணர்ச்சிகளும் காமமும் எழுந்த காலத்திலே உங்களுக்கு எவ்வளவோ துணை புரிந்துள்ளோம். இங்கு தங்குவதற்கு எங்களுக்கு உரிமை உண்டு. எங்களைத் துரத்துவதற்காக எடுத்துக்கொள்ளும் உங்களுடைய முயற்சிகள் அத்தனையும் நாங்கள் தடுத்துச் சத்தியாக்ரஹம் செய்வோம். உங்கள் தியானத்தைக் கலைத்து மீண்டும் மீண்டும் தொல்லை கொடுப்போம்". இறுதியில் தடுக்க இயலாத வலிமை படைத்த மனோவுறுதி வெற்றி பெறும். இதற்குச் சந்தேகமே கிடையாது.

இராஜஸ மனமானது எப்போதும் புதிய உணர்ச்சிகளையும் மாறுதல்களையும் விரும்புகிறது. குறிப்பிட்ட நபர்களையும், பொருள்களையும் இடங்களையும் இப்போது அது விரும்புகிறது. சிறிது காலத்திற்கெல்லாம் இவற்றிலே வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. அப்பால் புதியவர்களை நட்பு பாராட்டுவதற்காகவும், புதுப்புத்தகங்களைப் படிப்பதற்காகவும், புது தினுசான காய்கறிகளைப் புசிப்பதற்காகவும், புது ஸ்தலங்களைப் பார்ப்பதற்காகவும் அந்த இராஜஸ மனம் அவாவுகிறது. ஆனால், ஸாத்வீக மனமோ எக்காலத்தும் ஒரே நிலையிலுள்ளது. அது அந்தர்முகமாய் ஆனந்தமுறுகிறது. அது மக்களோடு நட்பை நீண்டகாலமாக வைத்துக்கொள்கிறது. கீதையையோ, யோகவாசிஷ்டத்தையோ எத்தனை நாட்களேனும் அது வாசிக்க முடியும். ரொட்டியும் பருப்பும் முணுமுணுக்காமல் எத்தனை வருஷங்களேனும் புசிக்கும். ஆகையால், ஜபம், விசாரம், சத்ஸங்கம், தியானம், ஞான ஒளி, ஸாத்வீக உணவு, தவம், ஸ்வாத்யாயம் இவைகளினால் ஸத்வ குணத்தை விருத்தி செய்து கொள்க.

உலகினிலே, பொறுமை, தாராள மனப்பான்மை, மன்னிக்கும் ஸ்வபாவம் எனும் நற்பண்புகளை வாய்ந்த

மக்கள் ஒரு சிலர் இருக்கிறார்கள். ஆனால் ஆத்மீக ஸாதகன் ஒருவன் ஸாத்வீகப் பண்புகள் அத்தனையும் பெறுவதற்காக உள்ளத்தை முழுமையாக விருத்தி செய்து கொள்ள முயற்சிக்கிறான்.

ஸத்வகுணத்தை வளர்ப்பதற்கும் தடுக்கவொண்ணாத தூய மனோ சக்தி பெறுவதற்குமே ஸாதனங்கள் எல்லாம் குறிக்கோள் வைக்கின்றன. இம்மனோ சக்தியானது அவித்யா நிவிருத்தியும் (அஞ்ஞான அகற்றல்) பரமானந்தப் பிராப்தியும் (சச்சிதானந்தநிலை) உண்டாக்குகிறது. ஸத்வகுணப் பெருக்கமும் தூய, வலிமை படைத்த தீர்மானமான மனோ சக்தி விருத்தியும்கூடி கடவுள் சாக்ஷாத்காரம் பெறுவதற்கு வழி கோலுகின்றன.

கர்மம் (20) ஸ்தூல உடலும், உள்ளமும், பூர்வஜன்ம கர்மாக்களினால் தூண்டப்பட்டவைகளாய், ஒரு வழியில் வாழ்க்கை நடாத்துவதற்குரிய மனப்பான்மையை அடைகின்றன. அந்த மனப்பான்மைப்பிரகாரம் இயந்திரம் போன்று நீ வாழுகிறாய். இக்கர்மாக்களுக்கெல்லாம் கர்த்தாவெனத் தவறுதலாக நீயே சுமத்திக் கொள்கிறாய். இதனால், வாழ்க்கையைக் கெடுத்துக்கொள்கிறாய். உன்னுடைய கர்மாக்களிற் பெரும்பாலானவை, ஏற்றத்தாழ தாமாக நடைபெறும்.

உன்னுடைய கர்மங்கள் யாவற்றையும் நிஷ்காம மனப்பான்மையோடு நிறைவேற்றுவதற்குச் சிரமப்பட்டால், எல்லாக் கர்மங்களைச் செய்வதிலே முக்தி பெறுவதற்கான ஒரே பற்றை வைத்துக் கொள்க.

ஈஸ்வரரும் மாயையும் (21) எல்லாச் சம்ஸ்காரங்களும் மாயையில் மிதக்கின்றன. பெரிய முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி ஒன்று இருப்பதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தெருவில் நடக்கிறவர்கள் எல்லோருடைய சாயலையும் அக்கண்ணாடியில் நீ பார்க்கக்கூடும். தெருவில் போகும் எல்லா வண்டிகளையும், மோட்டார் வாகனங்களையும்,

இதர வண்டிகளையும் பார்க்கிருய். அதுபோல, இப்பிரஞ்சத்தின் இயக்கங்கள் மாயாவின் மகாப் பெரிய முகம் பார்க்கும் கண்ணுடியிலே இடம் பெறுகின்றன. இப்பிரபஞ்சத்தின் பகவான் அல்லது ஈஸ்வரர் ஒவ்வொன்றையும் வெறுமனே காட்சி காண்கிருர். அவர் அமைதியான காட்சி. கர்மங்களில் மறைபட்டுள்ள சக்தியாகிறது அதிருஷ்டம் என்பது. ஜீவர்களின் அதிருஷ்டம் முற்றிவிட்டால், ஈஸ்வரர் சங்கல்பிக்கிருர் — உடனே பிரபஞ்சம் சிருஷ்டியாகிறது.

மூன்ருவது அதிகாரம்

துறவு

நெருப்பு அல்லது விஷம் அல்லது குப்பையாக உலகப் பொருள்களைத் தவிர்க்கவும். ஆசைகள், தேவைகள் அனைத்தையும் அழிக்கவும். இதுவேதான் மோக்ஷம். ஆசைகளைத் துறத்தல் மனோ நாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மனோ நாசமோ மாயையின் அழிவைத் தருகிறது; ஏனெனில் மனம் மாத்திரமே மாயை. மனோ கற்பனையிலே மாயை சிங்காசனம் வீற்றிருக்கிருள். அவள் எவ்வளவு தந்திரமாய் இருக்கிருள்! அவளது தந்திரங்களையெல்லாம் விவேகி நன்கு அறிந்து கொள்கிருன். துறவையும் ஆத்மவிசாரணையையும் கொண்டவனைக் கண்டு பெரிதும் அச்சப்படுகிருள். கைகளைக் கட்டியவண்ணம் அவள் தலை வணங்குகிருள்.

உண்மைத் தியாகத்திலே அஹங்காரத் துறவு அடக்கம். இந்த அஹங்காரத்தை நீ துறப்பாயாளுல், உலகத்தில் இதர எல்லாவற்றையும் நீ துறந்துவிட்டவனுவாய். ஸ்தூலப் பொருள்களைத் துறத்தல் என்பது துறத்தலே அல்ல. சூக்ஷ்ம அஹங்காரம் விட்டுவிட்டால், தேகாபிமானமெனும் தேகாத்யாஸமானது இயற்கையாகவே வெளியேறிவிடும்.

தியாகாபிமானத்தையும்கூட நீ துறந்தாகவேண்டும். தியாகாபிமானமென்பது மிகவும் ஆழமாய் வேரூன்றியுள்ளது. நான் அனைத்தையும் துறந்துவிட்டேன் என்ற எண்ணத்தை நீ துறக்கவேண்டும். ''நான் ஒரு பெரிய தியாகி'' என்று கூறிக்கொள்ளும் சாதுக்களின் அபிமானமானது ''நான் ஒரு மிராஸ்தார். நான் ஒரு பிராஹ்மணன்'' என்று கூறிக்கொள்ளும் குடும்பஸ்தர்களின் அபிமானத்தைக் காட்டிலும் மிக்க கேடு நிறைந்தது.

பிரஹ்மச்சரியம்

நீ கண்டிப்பான பிரஹ்மச்சரியத்தை விருத்தி செய்தால், விசாரணை செய்து தெரிந்துகொள்ளும் சக்தியாகிய **விசார சக்தியையும்**, சத்தியத்தைக் கைப்பிடித்து நிலையாக வைத்துக்கொள்ளும் சக்தியாகிய **தாரண சக்தியையும்** அபிவிருத்தி செய்துகொள்வாய்.

சுக்கிலத்தை நிரம்பவும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பரிபாலிக்கிறவர்கள் வயோதிக காலத்திலும் சிறந்த ஞாபகசக்தி படைத்தவர்களாய் விளங்குகிறார்கள். ஒருவன் தனது கீழ்த்தர இயல்புக்கு இணங்க விடாமுயற்சியுடன் மறுத்துத் திடவைராக்ய பிரஹ்மச்சாரியாக இருந்து வருவானானால், சுக்கிலத்தினால் ஏற்படும் சக்தியானது மேனோக்கித் திருப்பப்பெற்று ஆத்மீய சக்தியாகிய ஓஜஸ் சக்தியாக மூளையிலே சேகரிக்கப்படும். இதனால் அறிவின் சக்தி பெருமளவில் அதிகரிக்கப்படும். திடப்பிரஹ்மச்சாரிக்கு வயோதிக வயதிலும்கூட கூர்மையான நல்ல ஞாபகசக்தி வாய்க்கிறது. சுக்கிலச் சக்தி மாற்றத்தை அடையப்பெற்ற பிரஹ்மச்சாரி சிற்றின்ப ஆசைகள் ஒருபோதும் தொந்தரவளிப்பதில்லையென்று காண்கிறான். அத்தகைய பிரஹ்மச்சாரி **ஊர்த்துவரேதா** என வழங்கப்படுகிறான். ஹனுமான், பீஷ்மர், இலக்ஷ்மணன், சுவாமி தயாநந்தர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர் ஊர்த்துவ யோகீஸ்வரர்கள்.

முன்னொரு காலத்திலே, ஸ்ரீ வேதவியாசர் தமது மாணவர்களுக்கு வேதாந்த வகுப்பை நடத்திக்கொண்

டிருந்தார். ''காமம் மிகவும் வலிமை படைத்தது. அதனால், யௌவன மங்கையர்களோடு கலந்துகொள்ளாமல் இளம் பிரஹ்மச்சாரிகள் மிகுந்த ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும். எவ்வளவு முன்னெச்சரிக்கையுடனும் அவதானத்துடனும் இருந்தாலும், அவர்கள் காமத்திற்கு இரையாக வீழ்ச்சியடைவார்கள்'' என்று தமது உபந்நியாசத்தில் குறிப்பிட்டார். பூர்வ மீமாம்சை எனும் நூலை இயற்றிய ஆசிரியர் ஜெயமுனி என்பவர் அம்மாணவர்களுள் ஒருவர். சற்று அதிகப் பிரஸங்கித்தனம் படைத்தவர். அவர் எழுந்து நின்று, ''குருஜி மகராஜ், தங்கள் கூற்று தவறு. எப்பெண்ணும் என்னைக் கலங்கவைக்கமாட்டாள். பிரஹ்மச்சரிய விரதத்திலே நான் நன்கு நிலைபெற்று நிற்கிறவன்.'' என்று கர்வித்துக்கொண்டார். வேத வியாசர், ''ஜெயமுனி அதை விரைவில் நீ அறியலாம். காசிக்குச் செல்லுகிறேன். மூன்று மாதங்களுக்குள் திரும்புவேன். எச்சரிக்கையாய் இரு. அகம்பாவத்தைக் கொள்ளாதே'' என்று விளம்பினார். ஸ்ரீ வியாசர் தமது யோகச் சக்திகளினாலே அழகிய யௌவனப் பெண்ணாக உருவெடுத்தார். மிகவும் கவர்ச்சிகரமான வதனமும் கூர்ந்து நோக்கும் விழிகளும் கொண்ட அவ்விள நங்கை மெல்லிய பட்டாடை உடுத்தி சூரியாஸ்தமன காலத்தில் ஒரு மரத்தினடியில் நின்றுகொண்டிருந்தாள். மேகங்கள் ஒன்றாய்க் கூடின. மழை பெய்யத் தொடங்கிற்று. அகஸ்மாத்தாக, ஜெயமுனி அம்மரத்தின் அருகாமையில் சென்றுகொண்டிருந்தார். அவர் அந்த யுவதியை நோக்கினார்—இரக்கப்பட்டு, ''ஓ, பெண்ணே! எனது ஆஸ்ரமத்தில் வந்து தங்கலாமே. இடம் கொடுக்கிறேன்'' என்றார். அந்நங்கை, ''தாங்கள் தனித்து வசிக்கிறீர்களா? வேறு பெண் வாசஞ் செய்கிறாளா?'' எனக்கேட்க, ஜெயமுனி, ''நான் தனியாயிருக்கிறேன். ஆனால், நான் பரிபூரணப் பிரஹ்மச்சாரி; எந்தவிதமான காமமும் என்னைப் பாதிக்காது. எந்தவிதமான விகார உணர்ச்சியினின்றும் நான் விடுதலை பெற்றவன். இங்கே நீ தங்கலாம்'' என்று பதில் பகர்ந்தார். ''தன்னந்தனியாக

இராக்காலத்திலே பிரஹ்மச்சாரி ஒருவனோடு இளம் பருவப் பெண் தங்குவது சரியல்லவே!'' என்று மறுத்தாள். அதற்கு ஜெயமுனி, ''ஓ, இளயுவதியே! அஞ்சாதே! பூரண பிரஹ்மச்சரியத்துவத்தைப் பற்றிய உறுதியை உனக்கு நான் அளிக்கிறேன்'' என்றார். அப்பால், அவள் சம்மதித்து இரவில் ஆஸ்ரமத்தில் தங்கலானாள். அறையின் உள்ளே அம்மடந்தை படுத்துக்கொள்ள, ஜெயமுனி வெளியே படுத்தார். நள்ளிரவிலே ஜெயமுனிக்குக் காம உணர்ச்சி உள்ளத்தில் எழுவது புலப்பட்டது. சிற்றின்ப ஆசை சிறிது தலை நீட்டியது. ஆரம்பத்தில் அவர் முற்றிலும் தூய்மை படைத்தவராயிருந்தார். எழுந்து கதவைத் தட்டி ''ஓ, கன்னியே! காற்று வீசுகிறது. குளிர்ந்த வாடைக்காற்று என்னை வாட்டுகிறது. நான் பொறுக்க மாட்டேன். உள்ளே படுத்துக்கொள்ள விரும்புகிறேன்'' எனக் கூறவே, அவள் கதவைத் திறந்தாள். ஜெயமுனி உள்ளே போய்ப் படுத்துக்கொண்டார். மீண்டும் சிற்றின்ப ஆசை சற்று அதிகமாய் வளர ஆரம்பித்தது. அவர் ஒரு பெண்ணின் பக்கத்திலிருந்ததாலும், அவளுடைய வளையல்களின் ஒலியைக் கேட்டதாலும், ஆசை வரவரக் கூர்மையாகியது. அப்பால் அவர் எழுந்து அவளைக் கட்டியணைக்கத் தொடங்கினார். அக்கணமே நீண்ட தாடி மீசையுடன் ஸ்ரீ வேதவியாசர் தமது சுயரூபத்தை எடுத்துக்கொண்டார். ''ஓ! என்னருமை ஜெயமுனி! உன் பிரஹ்மச்சரியத்தின் வலிமை பற்றி இப்போது தெரிகிறதா? பரிபூரண பிரம்மச்சரியத்தில் இப்போது நீ நிலைபெற்றிருக்கிறாயா? நான் உபந்நியாசஞ் செய்தபோது நீ என்ன சொன்னாய்?'' என்று அடுக்கடுக்காய் வினாக்களை வீசினார். முற்றிலும் அவமானத்தால் தலைகுனிந்த ஜெயமுனி, ''குருஜி! நான் தவறிவிட்டேன். அன்புடன் மன்னியுங்கள்'' என்று பிரார்த்தித்தார்.

அன்புள்ள முமுட்சுக்களே! நீங்கள் மிக மிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். எவ்வளவு மனோபலம் படைத்

தவர்களாயிருந்தாலும், எப்போதும் நீங்கள் இளம் யுவதிகளோடு கலந்துறவாடலாகாது. உங்களைக் கீழ்மைப்படுத்துவதை நீங்கள் உணராத வகையில் அவ்வளவு மர்மமாக உள்ளூர இயக்கவல்லது மாயை. உங்களை மாயை கீழே விழுத்தாட்டிவிடலாம்.

சிற்றின்ப ஆசையை மட்டுமின்றி சிற்றின்ப உணர்ச்சிகளையும் தள்ளவேண்டும். ஆண்களாயின், பெண்களிடத்திலோ, பெண்களாயின் ஆண்களிடத்திலோ சிற்றின்பக் கவர்ச்சி ஏற்படாத வகையில் பயிலவேண்டும். விவாகமான வாழ்க்கையில் ஏற்படக்கூடிய பலவித இன்னல்களையும் அடிமைத்தனத்தையும் பற்றிச் சிந்தனை புரியுங்கள். சிற்றின்பக் கவர்ச்சி மெள்ள மறைந்து போகும். அப்பால் தான், சிற்றின்பத்தை முற்றிலும் வெறுத்த தூயநிலைமை —உயர்ந்த மாட்சிமை உருவாகும். அப்புறம்தான் நீங்கள் ஊர்த்துவரேதாவாக ஆகலாம்.

சம்ஸ்காரங்கள், வாஸனைகள் பதிந்துள்ள இடத்திலிருந்து கற்பனைசக்தி ஞாபகத்தின் மூலமாகப் புறப்படுகிறது. பின்வருகிறது பற்று. கற்பனைசக்தியோடுகூடவே, உணர்ச்சியும் உத்வேகமும் காணப்படுகின்றன. உணர்ச்சியும் உத்வேகமும் ஒன்றுக்கொன்று சமீபமாயிருக்கின்றன. பிறகு வருகிறது சிற்றின்ப வேகம், சிற்றின்ப ஆசை, காதல் கொதிப்பு உள்ளத்திலும் உடல் முழுதும். பானையிலுள்ள ஜலமானது எப்படி பானையின் மேற்புறத்தை ஊடுருவுகிறதோ, அப்படியே உள்ளத்தில் உதிக்கும் உணர்ச்சியும் கொந்தளிப்பும் ஸ்தூல உடலை ஊடுருவித் துளைக்கும். நீங்கள் மிகவும் ஜாக்கிரதையாயிருந்தீர்களானால், ஆரம்ப நிலையிலே கற்பனை சக்தியையே வெளியே ஓட்டியிருக்கக்கூடும்; அபாயத்தைத் தடுத்திருக்கக்கூடும். கற்பனை சக்தியாகிய திருடனை முதலாவது வாசலில் நுழைய விட்டாலும், இரண்டாவது வாசலில் கிளர்ச்சி தோன்றும் போது மிகவும் கவனித்துப் பார்ப்பீர்களாக. இப்போது சிற்றின்பக் கொதிப்பு அல்லது எரிச்சலை நீங்கள் தடுத்து

விடலாம். வலிமை படைத்த சிற்றின்ப உணர்ச்சி இந்திரியங்களுக்குப் பாய்வதைக்கூட நீங்கள் வெகு சுலபமாய்த் தடுத்துவிடலாம். சிற்றின்ப வலிமையை மேலே மூளைக்கு இழுத்துக் கொள்வீர்களாக—உட்டியாண, கும்பகம் ஆகிய ஆசனங்களின் மூலமாக. திறம்பட ஓம் எனும் பிரணவத்தை உச்சரியுங்கள். உள்ளத்தைத் திருப்புங்கள் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். தியானியுங்கள்.

மனம், வாக்குக் காயத்தால் தூய்மையாயுள்ள உண்மையான பிரம்மச்சாரிக்கு ஆச்சரியப்படத்தக்க சிந்தனை சக்தி வந்தமைகிறது. பிராணயாமத்தினாலே, உள்ளம் படிப்படியாக ஸ்தூலத்திலிருந்து சூட்சும நிலைக்குச் செல்லுகிறது. சிற்றின்பக் கிளர்ச்சிக்கிப் பரிபூரணத் தடையை அது விதிக்கிறது. தீய எண்ணம் ஒன்று உங்கள் உள்ளத்தை அலட்டினால், அக்கணமே நீங்கள் சித்தாஸனமோ பத்மாஸனமோ போட்டுக்கொண்டு பிராணயாமத்தைப் பயிலுங்கள். உடனடியாக அந்த எண்ணம் உங்களை விட்டு ஓடிப்போகும்.

குருவின் அவசியம்.

முமூட்சுக்களுக்கு ஆத்மபோதகர் அல்லது குரு தேவைப்படுகிறார். சுயேச்சையாகச் சிலர் சாதனையைச் சில வருடங்கள் சாதிக்கிறார்கள். அப்பால், குரு தேவைப்படுவதை நுட்பமாக உணருகிறார்கள். சாதனையில் சில இடைஞ்சல்களுக்கு இலக்காகி அல்லல்படுகிறார்கள். இந்த இடைஞ்சல்களைப் போக்கி முன்னேறுவதெப்படி என்று அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. அப்போதுதான் குரு ஒருவரை நாடத் தலைப்படுகிறார்கள். இது யோக சாதனையில் குறிப்பாக நிகழுகிறது.

ஈஸ்வரர் குருமார்களுக்கெல்லாம் குரு. அவர் அஞ்ஞானத்திரையை விலக்கி அஞ்ஞான ஜீவர்களுக்கு அனுக்கிரகிக்கிறார். ஸ்தூல உருவத்தில் உள்ள குருவை முமூட்சு குருமார்களுக்கெல்லாம் குருவின் அவதாரமாகப் பாவித்து

அக்குருவிடத்தில்கூட அதே பக்தி சிரத்தையைச் செலுத்தவேண்டும். சீஷனுக்கு அமையும் எல்லா மகிழ்ச்சியும் நலமும் உருவாகி வந்தவரே குரு. குருவின் கட்டளைகளை நிறைவேற்றுவதின் மேலான அவசியத்தைச் சீஷன் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். குருவிடத்தில் பக்தி செலுத்தி அசையாத நம்பிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

குருவின் திருவருளால் சீஷன் அஷ்டாங்க யோகத்தைப் பெறுகிறான். சிவபெருமான் திருவருளால் நித்தியத்துவமான அந்த யோகத்தில் பூரணநிலை பெறுகிறான்.

குரு தமது சீஷர்களின் இயற்கைச் சுபாவங்களை ஊடுருவிப்பார்த்தறிந்து, ஒரு சீஷனை ஒரு நெறியிலும் மற்றொருவனை மற்ற நெறியிலும் அவரவர் தகுதிக்கு ஏற்ப ஆத்மீய முன்னேற்றப் பாதையில் செலுத்துகிறார்.

மாயையாகிய மரம்.

மாயை பிரம்மாண்டமான விஷ விருக்ஷம். சிந்தனை, மனோமாறுதல் ஆகிய சங்கல்பங்கள் அதன் விதை. இந்திரிய நுகர்ச்சி இன்பங்கள் பலவும் நல்ல எருவாகப் பயன்படுகின்றன. திரிஷ்ணைக்களும் வாஸனைகளும் மாயா மரத்திற்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சுகின்றன. கர்மாக்கள் பழங்கள் ஆகும். காமம், கோபம், பேராசை முதலியவை முளைகள். சத்வம், ரஜஸ், தமஸ் ஆகியவை மொட்டுகள். இந்திரியங்கள் சிறு கொழுந்துகள். அஹங்காரம் அடிமரம். ராகமும் துவேஷமும் இரண்டு முக்கிய கிளைகள். சிற்றின்பப் பொருள்கள் பலவும் இலைகளாகும்.

உலகச் சுகங்களாகிய எருவில் மனமாறுதல் எனும் விதையில் மாயையாகிய விருக்ஷம் செழித்து ஓங்குகிறது.

நம்பிக்கை.

விவாதங்களினாலும், தக்க பிரமாணங்களிலும் ஏதாவது ஒரு விஷயம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டாலும், மக்களின் மனம்

ஸ்தூல வெளிப் பொருள்களிலே பொருந்துவதால், இறுதியான உண்மைப் பொருளின் சூட்சுமத்தை அறிய இயலவில்லை. தக்க நம்பிக்கை இல்லாத வரையில் தெளிவான விளக்கம் சாத்தியமாகாது. தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயத்திலே மனம் ஒன்றுபட வேண்டுமானல் நம்பிக்கை தேவைப்படுகிறது. நம்பிக்கை ஊன்றி நிற்க, மனம் ஏகாக்ரகம் அடைகிறது. அப்பால் விரைவில் தொடருகிறது அறிவு.

வைராக்கியம்.

இராஜா ஜனகர், பிரகலாதாழ்வார் ஆகிய இருவருமே தீவிர வைராக்யம் படைத்தவர்கள். விரைவில் சாக்ஷாத்காரம் பெறுவதற்கு இத்தகைய வைராக்யம் தேவை. நிர்விகல்ப சமாதியில் புகுவதற்கு இஃதொன்றே ஒரு சாதனம்.

வைராக்யத்தில் பிரஹ்மச்சரியம் அந்தர்கதமாய் (மறைவாய்) உள்ளது. வைராக்கியம் என்பது மனம், வாக்கு, காயம் ஆகிய திரிகரணங்களாலும் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடித்தலே ஆகும்.

தேனீ ஒன்று தேனிலே தனது பாதங்கள் ஒட்டியுள்ளதெனத் தெரிந்ததும், மெதுவாக அது தனது பாதங்களைப் பல்முறை நக்குகிறது; அப்பால் களிப்புடன் வெளியே பறக்கிறது. இதுபோல, ஆசையினுலும் மோகத்தினுலும் தேகத்தைப் பற்றியும் குழந்தைகள் எனும் தேனில் சிக்கியுமுள்ள மனத்தினின்று உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள். வைராக்யம் மற்றும் தியானம் வாயிலாக, மாமிசமும் எலும்புமாகிய இக்கூண்டினின்று விடுபட்டுப் பிரஹ்மமாகிய மூலாதாரத்திற்குப் பறந்து செல்லுக.

தேநீரைப் பற்றி இடையருது சிந்தித்துக் கொண்டிருந்து அதை அடையமுடியாமல் வருத்தமடைந்தால், தேநீர் மீது உனக்கு ஆசக்தி (பற்று) உண்டென்று கூறப்

படுகிறது. இந்த ஆசக்தி அடிமைத் தனைக்கு இட்டுச் செல்லுகிறது. தேநீர் மீது கொண்ட இந்த ஆசக்தியை வெறுத்துத் தள்ளவேண்டுமென வைராக்கியப் பழக்கம் உங்களை வற்புறுத்துகிறது. தேநீர் பருகுதல் விட்டுவிடுதல் மாத்திரம் வைராக்கிய ஸாரத்தில் பொருந்தியதல்ல.

சில குழந்தைகளைப் பால் மறக்கச் செய்வது மிகவும் கடினம். அவர்கள் மூன்று அல்லது நான்கு வயது வரையிலும்கூட முலை குடிக்கிறார்கள். முலைக்காம்புகளிலே சிறிது வேப்பெண்ணெய்த் தடவிக் கொள்கிறாள் தாய். அப்பால், விரைவிலே குழந்தை பாலை மறந்துவிடுகிறது. இதைப் போல, சிற்றின்பப் பொருள்களை மறக்கப் பண்ணுவதற்கு மனத்திற்கு வேப்பெண்ணெய்ப் பசையாகிய ஓர் மருந்தை நீங்கள் தேடியாக வேண்டும். தனியாக ஓர் அறையில் அமர்ந்துகொள். இம்மண்ணுலக வாழ்வின் துயரங்கள், கவலைகள், பொறுப்புகள், ஆத்திராவேசங்கள் பசி, தாகம், பாபங்கள், ஆசை மூட்டுதல், காமம், போராட்டம், அச்சம், வீண் பெருமை, நோய், மரணம், வயோதிகக் காலம், துக்கம், வேதனை, இடுக்கண், நஷ்டம், தவறுதல்கள், ஏமாற்றங்கள், பகைமை, தேள் கொட்டுதல், கொசுக்கடி இத்யாதிகளைப் பற்றிச் சிந்தனை புரிவாயாக. சம்ஸாரத்தினின்று மனத்தை மறக்கச் செய்வதற்கு இது ஆற்றல்படைத்த வேப்பெண்ணெய்ப் பசையாகப் பயன்படும். மேற்கண்டவாறு நீ தினந்தோறும் சிந்திக்கவேண்டும்.

பாறை நிலத்திலோ உப்பு மயமான பூமியிலோ செய்யப்பெறும் விவசாயம் முற்றிலும் பயனற்றுப்போகும். அது போல, வைராக்யம், விரக்தி, உபேக்ஷை இல்லாத யோகப் பயிற்சிகளும் ஆத்ம விசாரமும் பயனற்றுப்போம்.

விவசாயம் செய்யப்பட்ட வயல்களினருகில் தகுந்த வாய்க்கால்களில் ஓடாமல் எலிவளைத் துவாரங்களில் நீர் ஒழுகிப் போனால் அது வீணாகிப் பயிர்களையும் தானியங்களையும் வளரத் துணை புரியாது போகின்றது. அதுபோல்

சாதகனிடம் வைராக்யம் என்ற பண்பாடு இல்லாது போனால் அவனுடைய பிரயத்தனங்கள் யாவும் வீணாகி விடுகின்றன. அவன் ஆத்ம முன்னேற்றம் எதுவும் அடையமாட்டான்.

(உலகச் சிற்றின்பங்களோடும் புலனுணர்வுப் பொருள்களோடும் கொண்ட) வைராக்கியத்தினின்று ஆவேசம் வெளிப்படுகிறது. ஆவேசத்தினின்று வருகிறது ஆழ்ந்த சிந்தனை. ஆழ்ந்த சிந்தனையினின்று புறப்படுகிறது மனோ ஏகாக்ரகம்; மனோ ஏகாக்ரகத்தினின்று வருகிறது தியானம். தியானத்திலிருந்து சமாதி அல்லது ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் ஏற்படுகிறது. வைராக்கியம் இல்லாமல் எதுவும் சாத்தியப்படாது.

தங்கள் சாதனைக்காலம் முழுதிலும் முமுக்ஷுக்கள் தீவிர வைராக்கிய சித்தம் படைத்தவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும். அப்புறம்தான் நிர்விகல்ப சமாதியும் மோக்ஷமும் அவர்கள் அடைவார்கள். மந்த வைராக்கியத்தோடு சம்ஸார ஸாகரத்தைக் கடப்பது வெகு கடினம். புலனுணர்வுப் பொருள்களையும் சிற்றின்பச் சுகங்களையும் பெறும் பொருட்டு எழுகிற புலன் வேட்கை (திரிஷ்ணா) எனும் முதலை முமுக்ஷுக்களைக் கழுத்தைப் பிடித்துப் பலாத்காரமாகப் பற்றி இழுத்துக்கொண்டு நடுவழியே அவர்களை மூழ்கடித்துவிடும்.

உள்ளத்தால் ஒட்டியிருத்தல் மட்டும் யோகத்தில் வெற்றிபெறுதற்குப் போதாது. மோக்ஷத்திற்குத் தீவிர பற்றும், வைராக்கியத்தில் அதிக அளவும் சாதனைக்கு (ஆத்மீயப் பயிற்சி) திறமையும் இருத்தல் வேண்டும்.

யோகவாசிஷ்டத்தில் வைராக்கியப் பிரகரணத்தைப் படியுங்கள். வைராக்கியத்தின் யதார்த்த சொரூபத்தைப் பல விஷயங்களுடன் பூரணமாகத் தெரிந்துகொள்வீர்கள். ஸ்ரீ ராமபிரானுடைய நிஷ்காம யதார்த்த மனோநிலையின் சுத்தமான வர்ணிப்பு அதில் தரப்பட்டிருக்கிறது.

சுவையான உணவுகள், இளைப்பாற்றக் கூடிய பானங்கள், பிரேமை வாய்ந்த மாதா பிதாக்கள், வாஞ்சையுள்ள சகோதரன், அன்புள்ள நண்பர்கள், இரத்தினங்கள், முத்துக்கள், மலர்கள், சந்தனம், ஆபரணங்கள், மிருதுவான படுக்கைகள், நந்தவனங்கள் இவை அவர்க்கு எவ்விதக் கவர்ச்சியும் தரவில்லை. இதற்கு நேர்மாறுக இவை தோன்றிய மாத்திரத்தில் அபாரமான வலியைக் கொடுத்தன.

வைராக்கியம் (நிஷ்காமம், அசட்டையாயிருத்தல்; பற்றின்மை) இருவகை கொண்டது. (1) **காரண வைராக்கியம்** (சில துன்பங்களின் காரணமாக எழுந்த வைராக்கியம்) (2) **விவேகபூர்வமானவைராக்கியம்** (நித்தியா நித்திய வஸ்துக்களின் தன்மையறியும் விவேகத்தால் எழுந்த வைராக்கியம்). முன்னைய வகை வைராக்கியம் கொண்ட ஒரு மனிதனுடைய உள்ளம் விட்டு விட்ட பொருள்களைத் திரும்பப் பெறும் வாய்ப்புக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. முதலாவது வாய்ப்புத் தானுகக் கிடைத்தவுடனே அம்மனிதன் வீழ்ச்சி அடைகிருன்; முன்னைய நிலைக்குத் திரும்புகிருன். எதிர்த் தாக்குதலிலிருந்து எழும் இரட்டிப்பான வலிமையுடனும் பழிக்குப் பழி வாங்கும் மனப்பான்மையுடனும் விஷயமானது அவனுக்கு அழிவைச் செய்கிறது. ஆனுல் மற்றவன் நிலையற்ற மாயமான சுபாவத்தின் காரணமாய் எழுந்த விவேகத்தினுலே பொருள்களை விட்டு விட்டபடியால், ஆத்மீய முன்னேற்றம் அடைகிருன். அவன் வீழ்ச்சி பெறுவதில்லை.

ஆசைகள்.

ஆசைகள் கணக்கிலடங்காதவை, தெவிட்டுதலில்லாதவை, வெற்றிபெறக் கூடாதவை. ஆசைகளின்படி அனுபவித்தல் திருப்தியை உண்டு பண்ணுது. இது நெருப்பிலே நெய்வார்த்தல் போன்றது. அனுபவ சுகவாழ்வு ஆசையை வலுப்படுத்தி அதிகரிக்கச் செய்து அதிகக் கேட்டில் வீழ்த்துகிறது. பண்டைக்காலத்து யயாதி மன்னரைப்

பாருங்கள். அவர் பல்லாயிர ஆண்டுகள் சிற்றின்ப சுகம் அனுபவிக்கும் பொருட்டுத் தமது புத்திரனிடமிருந்து வாலி பப் பருவத்தை இரவல் வாங்கினுர். இறுதியிலே அவர் தம் வயோதிக வயதிலே முற்றிலும் வியாகுல மனக்கசப்புடன் " அந்தோ! என்ன முட்டாள் நான்! இன்னமும் எனது சிற்றின்ப ஆசைகள் பெருகியவண்ணமே உள்ளன. ஆசை களுக்கு முடிவே கிடையாது. என் வாழ்வை வீணுக்கிவிட் டேன். ஓ! தெய்வமே! என்மீது கிருபை கூறுங்கள். இச் சம்ஸார சகதியிலிருந்து என்னை மேலே தூக்குங்கள்" என்று உரக்கக் கூவுகிருர். ஸ்ரீமத் பக்வத்கீதையில் மூன்ரு வது அதிகாரத்தில முப்பத்தொன்பதாவது சுலோகத்தில் " ஆசை நெருப்புபோல தெவிட்டுதலில்லாதது " என்ற கருத்து பொதிந்துள்ளது.

ஞானிகள் ஆசையின் ஒரு பொறி அளவைக்கூட மகத் தான தீமையாகக் கருதுகிருர்கள். ஆனபடியால் எந்தவித மான ஆசையையும் அவர்கள் கொள்ளுவது இல்லை. சர்வ காலமும் அவர்கள் ஆத்மாவிலேயே லயித்து உற்சாகமா யிருப்பார்கள்.

" ஜாபால அவர்களின் குமாரர் சத்தியகாமா மனம் பிரஹ்மா என்று கற்றுக்கொடுத்தார். ஏனெனில் மனம் இல் லாதவனுல் என்ன பயன்?" " அவர் உனக்கு அவரது ஸ்தலம், இருப்பிடம்பற்றிப் போதித்தார்." "அரசர் களுக்கு அரசரே! பிரஹ்மா ஒரே ஒரு கால் படைத்தவ ரென்று உனக்குப் போதிக்கவில்லை" யாக்ஞவல்கியர் நமக்கு விளக்கம் தருகிருர்.

' மனம் இருப்பிடம், ஆகாசம் ஸ்தலம், ஆனந்தம். இது குறித்து ஒருவன் அவர் மீது தியானிக்கட்டும்' ' எந்த ஆனந்தம், ஓ; யாக்ஞவல்கியரே! 'இதற்கு அவர் சொன்ன தாவது:— 'அரசர்களுக்கு அரசரே! மனம்தான். அரசர் களுக்கு அரசரே! மனத்தினுலே ஒருவன் மனைவி ஒருத்தி யின் மேல் ஆசை வைக்கிருன். அவள் மூலமாக ஒரு மகன் அவனைப்போலப் பிறக்கிருன். அவன் அந்த மகன் ஆனந்

தம். அரசர்களுக்கெல்லாம் மேலான அரசரே ! மனம் மகோன்னதமான பிரஹ்மா. எவன் ஒருவன் பிரஹ்மாவை குறித்து இந்த அறிவுடன் தியானிக்கிருனே அவனை மனம் அழிப்பதில்லை. எல்லா உயிர்களும் அவரை நெருங்குகின்றன. தேவராக ஆனபின் அவர் தேவர்களிடம் போகின்ருர்'' (பிரஹதாரண்ய உபநிஷத்–அத்தியாயம் IV, 1-6)

ஆசைகள் யாவற்றையும் நீ துறந்தான பிறகு மனத்திலே சூக்ஷ்ம ஆசைகள் சில மறைவாகப்பதிந்து கிடக்கும். இவை கிரகிக்கக்கூடாததாயிருக்கும். இவை மிகவும் அபாயகரமானவை. ஆகையால் நீ மிக மிக ஜாக்கிரதையாய் இருத்தல் வேண்டும். நீ எச்சரிக்கையாயும் கவனமாயும் இல்லாவிட்டால், உள் ஊற்ருக மறைந்து கிடக்கும் ஆசைகள் எந்நேரத்திலேனும் உன்னை விழுத்தாட்டி உனது வைராக்கியத்தை நாசப்படுத்தி இறுதியில் உனது வீழ்ச்சிக்கு வழிகோலும். சூக்ஷ்மமாக மறைந்துள்ள இந்த ஆசைகளின் பலவந்தப்படுத்தும் சக்தியால் யோகத்தினின்று வழுவி நழுவி வீழ்ந்த யோகப் பிரஷ்டர்கள் பலரையும் நான் கண்டிருக்கிறேன்.

மனத்தில் சூக்ஷ்மமாக மறைந்த இந்த ஆசைகள் உனக்கு இருக்குமளவு, நிர்விகல்ப நிலையில் புகுதற்குக் கனவுகாண முடியவே முடியாது. ஒருபோதும் உன்னுல் உண்மையான பரவைராக்கியத்தை வளரச் செய்ய இயலாது.

ஆசை ஒன்று உள்ளத்தில் உதிக்கிறது. இப்போது ஒரு வ்ருத்தி உள்ளது. இந்த வ்ருத்தியானது ஆசைப்பட்ட பொருளை அனுபவித்துத் திருப்தி அடையும் பரியந்தம் உன் உள்ளத்தை உலப்பிக்கொண்டே இருக்கும். இந்த அனுபவ இன்பம் முடிவுற்றதும் அமைதியும் ஆனந்தமும் தலை தூக்குகின்றன. இன்னெரு ஆசை உள்ளத்தில் கிளம்புகிறது. இப்போது ஒரு ஆசைக்கு இடங்கொடுத்து அனுபவித்ததற்கும் இன்னெரு ஆசை தோன்றியதற்கும்

இடையில் உள்ள காலத்தில் பரிசுத்தமான ஆனந்தம் பரவியுள்ளது. ஏனெனில் அப்போது உள்ளம் இல்லை, அது இளைப்பாறுகிறது. நீ பிரஹ்மாவோடு லயமாயிருக்கிருய். இரண்டு ஆசைகளினூடே ஏற்படும் தூய்மையான ஆனந்த நிலையே பிரஹ்மா என்பது. இன்னொரு வ்ருத்தியோ ஆசையோ முளைத்துவிடாதபடி தடுத்துப் பிரஹ்மாவின் இக்கோட்பாட்டைப் பற்றிக் கொண்டிருத்தலாகிய சாதனையைச் சாதிப்பதன்,மூலம் அந்த ஆனந்த நிலையின் கால அளவை உன்னுல் நீடித்துவிடக்கூடுமாஞல், நீ சமாதியில் இருக்கிருய். ஒரு வ்ருத்திக்கும் இன்னொரு வ்ருத்திக்கும் இடையில் உள்ள காலமே உண்மையான சந்தி (ஜங்ஷன்) ஆகும்.

உஷ்ணம் நெருப்பினின்று பிரிக்கப்படாதது போன்று விக்க்ஷேபம் அல்லது மன அலைவு மனத்தினின்று பிரிக்கப்படாதது. சாதகர்களை இது வெகுவாகத் தொந்தரவு படுத்துகிறது. வலிமையான உள்ளம் படைத்த மனிதருடைய தீர்மானங்களையும் இது திடீரெனத்தாக்கி நசுக்கி விடுகிறது. இச் சஞ்சலம் இல்லாது போனல் மனம் அற்றுப் போகிறது. சஞ்சல மனமானது மாத்திரமே பிரபஞ்சத்தைச் சிருஷ்டிக்கிறது. மலத்தை (அசுத்தம்) எளிதில் அகற்றி விடலாம். இந்தவிக்க்ஷேபத்தை அகற்றவோ சாதகனுக்கு இடையருத முயற்சிகளை நீண்டகாலம் மேற்கொள்ளும்படியான அவசியத்தை உண்டாக்குகிறது. அஞ்சாநெஞ்சம் படைத்த உத்தாலகர் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் புகும்போது இந்த சஞ்சல விக்க்ஷேபத்தினின்று பெரிதும் அவஸ்தைப்பட்டார். ராஜா பர்த்ருஹரி தொந்தரவு தரக்கூடிய இச்சஞ்சல மனே சக்தியை முறியடித்து வெற்றிகொள்ள முயன்றபோது முற்கூறப்பட்ட அதே அவஸ்தைக்கு இலக்காஞர். விக்க்ஷேபம் என்பது மாயை. விக்க்ஷேபம் அசுத்த வாசனை. இந்த விக்க்ஷேப சக்தியை இடைவிடாத உபாஸனை அல்லது யோகம் அல்லது இடைவிடாத பிரஹ்ம விசாரத்திஞல் நீ அழித்துவிடவேண்டும். அப்பால், ஸாந்தி தாஞக வந்து அமையும்.

தோன்றும் பொருள்கள் மீது ஏற்படும் ஆசைகள் யாவும் ஒழிந்துபட்டால், மனத்தின் இந்த துறவுதான் மனம் அல்லது அஞ்ஞானத்தை நாசப்படுத்துவதாகும். சுத்த மனத்தின் துணைகொண்டு அசுத்த மனத்தினை நசுக்கிவிடு. ஆசைகள் எனும் முதலையின் பலமான பிடிப்பினின்று உன்னை நீ விடுவித்துக்கொள்வாயாக. சோதனைகளினாலே அதைரியப்படாதே. மகிழ்ச்சியாய் இரு. சிம்ஹம் போன்று நிமிர்ந்து நில். ஸத்வ மனத்தோடு உறவுகொண்டு ஆத்மாவிலே ஸாந்தியோடு இளைப்பாறுவாயாக. ஆசைகள் துக்கமயம். நிராசைதானே தூய ஆத்மீக ஆனந்தம். மாயையை ஒழித்தலே மோக்ஷ அடைவு. இழிவான சங்கல்பங்கள் எனும் அஸ்திவாரங்கள் அழிபடும்போது, அவித்தையின் அழிவும் நிச்சயம்.

ஒரு பொருள் எதைப்போலிருக்கிறதென்று தெரியும் வரையில் அப்பொருள்மீது உனக்கு ஆசை ஏற்படாது. அதைப் பார்த்தோ, அதைப்பற்றிக் கேட்டோ, அதைத் தொட்டுப் பார்த்தோ பிறகுதான் அதன் மீது ஆசை கொள்ளுகிறாய். ஆகையால், ஒன்றைக் கையில் எடுக்கவோ, தொடவோ அல்லது பார்க்கவோ செய்யாமலிருப்பதே சிறந்ததோர் கோட்பாடு மனிதனுக்கு. அவ்வாறு செய்யின் அது கற்பனையைக் களங்கப்படுத்த ஏதுவாகும்.

உள்ளத்தில் உள்ள ஆசையே உண்மையான அசுத்தம். சிற்றின்ப ஆசை, ஆண் அல்லது பெண்பாலிடம் கொள்ளும் ஆபாசக் கவர்ச்சியே அசுத்தம். இது உண்மையான பந்தத்தை உண்டாக்குகிறது. பிரஹ்ம சிந்தனையானது ஆசைகள் யாவற்றையும் அழித்துவிடும். பிரஹ்மாவில் ஆசைகள் எதுவும் இல்லை. பிரஹ்மா ஸர்வ சுத்தமானது. ஓம் மந்திரம் உச்சரிக்கவும். ''எல்லாச் சுத்தமும் நானாய் இருக்கிறேன்'' எனும் மந்திரத்தை ஜபிக்கவும். ஆசைகள் எல்லாம் மறையும்.

இன்பத்திற்குக் காரணம் ஆசை. ஆசை இல்லாவிடில் இன்பம் எதுவுமே இருக்க இயலாது. இன்பத்திற்

குக் காரணம் வெளிப்புறத்திய பொருள்களின் இயல்பே யாகும்.

இன்பத்திற்குக் காரணம் வெளிப்புறத்திய பொருள் களின் இருப்பேயாகும்.

உன்னுடைய மனே வட்டத்தைக் கூட்டிச் சுத்தப் படுத்துவாயாக. உன்னல் விரும்பப்படும் ஒருவர் (இறை வன்) அமருவதற்கு உகந்த ஆசனத்தைத் தயார்ப்படுத்து. கடவுளுடைய சிம்மாசனம் தகுதியுடையதாகச் செய்— இந்த உலகத்து ஆசைகள் எல்லாவற்றையும் அகற்றித் தள்ளு. லட்சக்கணக்கான ஆசைகள், நோக்கங்கள், ஆடம்பர ஆசைகள் அத்தனையும் உன்னை அமிழ்த்து கின்றன. இவைகள் இறைவனுடைய ராஜ்யத்தை ஸ்தா பிக்கத் தடைகளாயிருக்கின்றன. அவரை எழுந்தருளப் பண்ணுவதற்கு இவை ஒழிந்தாகவேண்டும். மனைவி, குழந்தைகள், மற்றும் செல்வத்தை நீ துறந்துவிடக்கூடும். ஆனல், அதிகார பூர்வமான ஆசையும் பெயரும் கீர்த்தி யும் விட்டுவிடுவதென்ருல் மிகுந்த சிரமமெனலாம். புகழைத்தேடும் ஆசையானது யோகநெறியில் தலையெடுக் கும் அபாயகரமான தடையே. இது மாயையின் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம். உலகாயத மனப்பான்மை படைத்த மக்களை இந்த ஆயுதத்தனல் அவள் (மாயை) கொல்லுகிருள்.

தண்ணீர் ஊற்ருமல் செடி ஒன்றை நலியச் செய்து விடலாம். அதுபோல, தீமை விளையத்தக்க ஆசைகள் மீது மனம் பற்றவிடாதபடி தடுத்தால் தீய ஆசைகள் நலிந்து மாய்ந்து போகும். தீர்மானமாகக் கவனத்தை குறிப்பாகக் கற்பனையைப் பொருளிடமிருந்து திருப்பியாக வேண்டும். நாளாவட்டத்தில் குறை கூறத்தக்க ஆசை கள் யாவும் செத்துப்போகும்.

தோன்றுகிற பொருள்களிடத்து வைக்கப்பட்டுள்ள ஆசாபாசங்கள் அகன்றுவிட்டால், அத்தகைய மறுப்பு

அஞ்ஞானம் அல்லது மனத்தையே அழிக்கத்தக்கதாகும். அதனுல் ஏற்படுகிறது ஆனந்தம். ஒருவருடைய சுய முயற்சிகளினுல் மட்டுமே அந்த ஆனந்தம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. நியாய முயற்சியே புருஷார்த்தம் எனப் படுவது. புருஷார்த்தத்தைப் போன்றது வேறு எதுவும் கிடையாது. மார்க்கண்டேயருடைய விதியையே மாற்றி விட்டது புருஷார்த்தம். அவர் ஒரு சிரஞ்சீவியாகத் திகழ் கிருர்.

ஞாபகச் சக்தி.

ஒரு விஷயத்தை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள நீங்கள் விரும்பினுல், மனோ தத்துவ முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். உள்ளுணர்வு மனத்திலே படிந்துள்ள வெவ் வேறு நிலைகளின் ஆழத்திலே அங்குமிங்குமாய்ச் சென்று, சரியான விஷயத்தை விசித்திரமான பல்வேறு கூட்டு விஷயங்களினின்று பொறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளவேண் டும். தபால் பிரிப்பவன் இரயில்வே அஞ்சல் அலுவலகத் தில் உள்ள சிறு சிறு தபால் பெட்டிகளில் கையை மேலும் கீழுமாக நகர்த்திச் சரியான தபால் கடிதத்தை எடுத்துக் கொள்வது போன்று, உள்ளுணர்வு மனமெனும் தபால் பிரிப்பவன் உள்ளுணர்வு மனத்திலுள்ள சிறு சிறு பெட்டி களில் மேலும் கீழுமாகச் சென்று சரியான விஷயத்தை சாதாரண உணர்வுக்குக் கொண்டு வருகிறது. பல்வேறு விஷயக் குவியலினின்று பொருத்தமான விஷயத்தை உள்ளுணர் மனம் பொறுக்கியெடுத்துக் கொள்ளக்கூடும்.

ஞாபகச்சக்தி எனும் சொல் இரண்டு பொருளில் பயன் படுத்தப்படுகிறது. ‘‘ஸ்ரீமான் ஜான் நல்ல ஞாபகசக்தி படைத்தவர்’’ என்று நாம் பேசுகிருேம். சென்றுபோன அனுபவங்களைக் குவித்துக்கொள்ளும் சக்தி ஸ்ரீமான் ஜான் மனத்திற்கு உண்டு என்றும் அச்சக்தி மிகவும் நல்லது என்றும் இங்கே பொருள்படுகிறது. சிலசமயம் நாம் ‘‘அச்சம்பவத்தைப்பற்றிய ஞாபகமே எனக்கு இல்லை’’ என்று கூறுகிருேம். உணர்வு மனத்தின் மேற்பரப்புக்குச்

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்த சம்பவத்தை அதன் யதார்த்த சொரூபத்திலே கொண்டுவர இயலவில்லை என்றே இங்கே பொருள்படுகிறது. இது ஓர் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளும் செயல்.

புத்தம் புதிய அனுபவமாயிருந்தால், ஞாபகச்சக்தி மூலமாக பழைய அனுபவத்தை முற்றிலும் பரிபூரண நிலையில் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள இயலும். ஞாபகச் சக்தியினாலே உங்களால் புதியதொரு அறிவைப் பெறமுடியாது. இது வெறும் புதுப்பித்தலே ஆகும்.

பிறிதொன்றுடன் சேர்ந்து செயல் படுவதற்கு ''சேர்ந்து ஆற்றல் படைத்தல்'' என்று பெயர். சாதாரண ஞாபகச் சக்தியில் ''சேர்ந்து ஆற்றல் படைத்தல்'' என்பது தற்காலிகமாயிருக்கும். சுயத்தன்மையான ஞாபகச் சக்தியில் விசேஷித்த நிர்ணயம் ஏற்படும்.

அனுபவம் ஒன்றின் சம்ஸ்காரம், மனமானது ஒன்றை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் சமயத்திலேயே, சித்தத்திலே பதிந்தோ அல்லது வளர்ச்சி பெற்றோ நிற்கும். தற்சமயம் நிகழும் அனுபவத்திற்கும் உள்ளுணர்வு மனத்திலே சம்ஸ்காரம் உருவமைதலுக்கும் நடுவில் இடைவெளியே கிடையாது.

உள்ளுணர்வு மனமே சித்தம் என்பது. ஸ்மிருதி, ஞாபகச் சக்தியே சித்தத்தின் அலுவல். இது வேதாந்தத்திலே தனித்ததோர் அம்சம். சிலவேளை, அது அந்தர்கதம், மனத்தினடியில் வருகிறது. சாங்கிய தத்துவ சாஸ்திரத்தில், இது புத்தியில் அல்லது மஹத்தத்துவத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. பதஞ்சலி முனிவர் எழுதிய இராஜ யோக சாஸ்திரத்திலும் வருகிற சித்தம் எனும் பதம் வேதாந்தத்திலுள்ள அந்தக்கரணத்திற்குச் சமமாகிறது.

உங்கள் ஆத்ம நண்பரிடமிருந்து அழகிய விசிறி ஒன்றை நீங்கள் நன்கொடையாகப் பெற்றுக்கொண்டதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்த விசிறியை நீங்கள்

உபயோகிக்கிறபோதெல்லாம் அது உங்களுடைய நண்பரை ஞாபகப்படுத்தும். அவரை ஸ்மிருதி ஹேதுவாக (ஞாபகார்த்தத்தின் காரணமாக) நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்.

நல்ல ஞாபகச்சக்திக்கு அமையும் நான்கு குணாதிசயங்கள் அடியில் வருமாறு:- (1) ஒரு வாசகப்பகுதியை ஒரு தடவை படித்துவிட்டு அதை அப்படியே ஒப்பிக்கக்கூடுமானால், உங்களுக்கு நல்ல ஞாபகச்சக்தி இருப்பதைக் குறிக்கிற அடையாளம் ஆகும். இதற்குச் சுகமத என்பது. (2) அதை அப்படியே கூடுதலாகவோ குறைவாகவோ இல்லாமல் ஒப்பிக்கக்கூடுமானால், அதற்கு அவிகல்யா என்பது. (3) ஒரு கருத்தையோ, வாசகத்தையோ, அல்லது வேறு எதையாவது ஒன்றை வெகுகாலமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளக்கூடுமானால், அதற்குத் தாரணை என்று பெயர். (ஞாபகத்திலிருத்திக்கொள்ளும் சக்தி—தாரணை). (4) தேவையாகும் சமயம் எவ்விதக் கஷ்டமுமில்லாமல் ஒரு பகுதியை ஒப்பிக்கக்கூடுமானால் அதற்கு உபகரணம் என்று பெயர்.

உங்களுடைய சகோதரர் உயரமாயிருந்து, அதே உயரமான ஒருவரை வேறு இடத்தில் பார்ப்பதானது உங்களுடைய சகோதரரின் ஞாபகத்தைக் கொண்டுவருகிறது. பொருள்களின் ஒரே தன்மையான நிலையின் காரணமாக அமைந்த ஞாபகச்சக்தி இது. சத்ரிஸ்யத என்பது.

சென்னையில் ஒரு குள்ளனைக் கண்டதாக வைத்துக் கொள்வோம். மிகவும் உயரமான ஒருவரைக் காணும் போது, சென்னையில் கண்ட குள்ளனைப்பற்றிய ஞாபகம் உங்களுக்கு வரும். பிரம்மாண்டமான அரண்மனையைப் பார்த்தால் அது உங்களுக்குக் கங்காதீரத்திலுள்ள குடியானவனின் குடிசையையோ அல்லது சந்நியாசியின் பர்ணசாலையையோ ஞாபகப்படுத்தும். இந்த ஞாபகச் சக்தி பொருள்களின் வித்தியாசமான நிலையை உணர்த்துவதாகும். விபரீதாதா என்பது இதுவே.

சாலை நெடுகச் செல்லும்போது புயல் வீசி மரம் ஒன்று வீழ்ந்திருப்பதைக் கண்டால், புயல் வீசியதன் காரணத்தால் மரம் வீழ்ந்துவிட்டதாக நீங்கள் தீர்மானிக்கிறீர்கள். இந்த விஷயத்தில் ஞாபகச் சக்தியானது காரிய காரண சம்பந்தத்தை உணர்த்துவதாகும்.

மனத்தின் இருவகைப் போக்குகள்.

ராக-துவேஷம் (விருப்பும் வெறுப்பும்) மனிதனை ஜனன மரணச் சம்ஸாரச் சக்கரத்தில் பிணைக்கும் இருவகைப் போக்குகள். உணர்ச்சிகள் யாவும் ராக-துவேஷம் எனும் இனங்களில் அமைகின்றன. இந்த இரண்டு போக்குகளும் மனத்தினுடைய தர்மங்கள், ஆத்மாவினுடையதல்ல. பிரதான லிங்கம் அல்லது ஓர் ஜீவன் முக்தனுடைய (விடுதலை பெற்ற ஆத்மா) சிறப்பான சின்னம், ராகத்துவேஷங்களினின்று நீங்கிய சுதந்திரமே ஆகும். சந்தோஷமும் துக்கமும் ராகத்துவேஷங்களினால் ஏற்படுபவை. ராகத்துவேஷங்கள் மனத்தினின்று மறையுமானால் மகிழ்வும் சோகமும் மறைபடும். நெருப்பில் உள்ள உஷ்ணத்தை மந்திரத்தினாலும் ஔஷதம் அல்லது மருந்தினாலும் நீக்க முடியும்; அதே போல, மனத்தின் சுபாவங்களான இவ்விரண்டு போக்குகளையும் யோகப் பயிற்சிகளினால் நீக்க முடியும். ராகத்துவேஷங்கள் நிர்விகல்ப சமாதி அல்லது அசம்பிரக்ஞாத சமாதியினால் முற்றிலும் பொசுக்கப்படும். உறக்கத்தில் இந்த இரண்டு உணர்ச்சிகள் மனிதனிடத்தில் ஓர் பீஜம் (விதை) நிலையில் தங்கியிருக்கின்றன. அவை அழிபட்டுப் போகவில்லை. உறக்கத்தினின்று மனிதன் விழித்துக்கொண்டதும், அவை மீண்டும் செயல்படத் தொடங்கும். இவ்விரண்டு வ்ருத்திகளையும் நாசப்படுத்திய யோகியோ ஞானியோ இம்மூவுலகங்களிலும் உத்கிருஷ்டமான புருஷன் ஆகிறான். அவன் உண்மையான அரசன்; சக்கரவர்த்திகளில் சக்ரவர்த்தி. ஞானியோ யோகியோ சிற்சில சமயங்களில் கோபத்தின் சாயல்களை வெளிப்படுத்தினாலும் அது அப்ஹாஸ மாத்

திரமே. அதாவது வெறும் தோற்றம் மாத்திரமே ஆகும். நீரில் ஒரு குச்சியால் எழுதப்பட்டது விரைவில் எப்படிப் போய்விடுகிறதோ அப்படியே ஞானியிடத்துத் தோன்றும் கோபம் கண் இமைப்பதற்குள் மறைந்துவிடும். உலகாயத மக்கள் இதை உணர்ந்துகொள்வது கடினம். பாலகர்களிடத்திலே, இவ்விரண்டு மனோபாவங்களும் கிஞ்சித்நேரம் தோன்றி வெகு விரைவில் மறையும். இந்த செக்கண்டிலே அவர்கள் சண்டையிடுவார்கள் — அடுத்த செக்கண்டிலே அவர்கள் மீண்டும் கூடுவார்கள் மகிழ்ச்சியுடன். அவர்கள் தங்கள் உள்ளங்களிலே எவ்விதமான தீய உணர்ச்சிகளையும் வைத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். அலை வந்து போகிறது. குழந்தை வளரவும், இந்த மனோபாவங்கள் அடிக்கடி வருவதால் வலிமை படைத்ததாக ஆய்விடுகின்றன—மூர்க்கமான நிலையை எய்துகின்றன.

மனோ சங்கல்பங்களிலிருந்து உண்மையான கர்மா உருவெடுக்கிறது. ராகத்துவேஷப் போக்குகளின் மூலம் உள்ளம் அசைவு அல்லது அதிர்ச்சியிலுள்ள போது, உண்மையான கர்மாக்கள் தொடங்கும். வெளிப்புறச் செயல்கள் அப்பால் காணப்படும். உள்ளத்தை இயங்க வைப்பது ஆசையே. ஆசை தூண்டுகிற சக்தி உணர்ச்சிகள் ஆசையோடேயேகூடத் தங்குகின்றன. மனத்தின் செயல்களே உண்மையாகக் கர்மாக்கள் எனக் கூறப்படுகின்றன.

ராக—துவேஷம் (விருப்பும் வெறுப்பும்) மனத்திலே உள்ள இருவகைப் போக்குகள். துவேஷ வ்ருத்தி மாத்திரமல்ல, ராக வ்ருத்திகூட மனிதனுக்குக் கவலையைத் தருகிறது. ஒரு பொருள் சந்தோஷத்தைக் கொடுத்தால், அப்பொருள்மீது உனக்கு ராகம் உண்டாகிறது. ஆனால், அப்பொருளினிடமிருந்து வ்யோகம் (பிரிவு) ஏற்பட்டால், உனது அருமையான மனைவி அல்லது மகன் மரணமடைந்துவிடும் விஷயத்தைப் போல, உனக்கு விவரிக்கவொண்ணாத கவலை உண்டாகிறது. சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு பழங்களைத் தின்பதைத் தாங்கள் வழக்கமாகக்

கொண்டிருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பழங்கள் உங்களுக்கு இன்பம் தருகின்றன. பழங்களின்மீது உங் களுக்கு ராகம் உண்டாகிறது. ஆனால் ஓரிடத்தில் பழங்கள் கிடைக்காமற் போய்விட்டால், உங்களுக்குக் கவலை ஏற் படுகிறது. மனத்தின் இந்த இரண்டு மாறுபாடுகளை நாசம் பண்ணுக—விசாரத்தினாலும் பிரஹ்ம சிந்தனையினாலும் துவந்தங்களுக்கு அப்பால் செல்லுக. அந்தமில்லா நித்தி யானந்தமும் ஸாந்தியும் நீங்கள் அடைவீர்கள்.

துவேஷம் (பகைமையைப்) போலப் பயங்கரமானது ராகமும். ராகம் இருக்கும் சமயத்திலெல்லாம் துவேஷமும் கூடவே இருக்கும்.

ராகத்தின் வசப்பட்டுச், சில உள்ளங்கள் உங்களைப் பற்றிக்கொண்டிருக்கும். துவேஷத்தின்மூலம் சில உள் ளங்கள் உங்களைப் பற்றிக் கொண்டிருக்கும். இராவணனு டைய உள்ளம் பகைமை, பயம் இவற்றின் மூலம் ஸ்ரீ ராம பிரானைத் தொங்கிக் கொண்டிருந்தது. இடைவிடாமல் வலிமையோடு ஸ்ரீ இராமரைப்பற்றிச் சிந்திக்கும் வாயி லாக, அவன் எங்கணும் எல்லாவற்றிலும் ஸ்ரீ ராமனைத் தரிசித்துக்கொண்டே இருந்தான். இதுபோலவே கம்ஸ னுடைய உள்ளம் ஸ்ரீ கிருஷ்ணபிரான்மீது தொங்கிக் கொண்டிருந்தது. இதுவும்கூட பக்தியின் ஓர் வகையாம். இதற்கு வைர பக்தி எனப்படுவது. எப்படியேனும் அவர் களுடைய உள்ளங்கள் இறைவன்மீது பதிந்திருந்தன.

இச்சம்ஸாரம் அல்லது உலகாயதம் ராகம், துவேஷம், கௌரவம், அகௌரவம், இன்பம், துன்பம் எனும் சகடக் காற் கம்புகள் ஆறு கொண்ட சக்கரத்தினால் அமைக்கப் பட்டுள்ளது. கர்மாவின் விளைவே உடல். கர்மாவோ ராகத்துவேஷங்களின் விளைவு. ஒரு உடல் உங்களுக்கு வேண்டாமென்றால், கர்மா செய்யக்கூடாது. கர்மம் உங்களுக்கு வேண்டாமென்றால், உள்ளத்தில் குமுறும் இராகத் துவேஷங்களாகிய போக்குகளை நாசம் பண்ணு தல் வேண்டும்.

ராகத்துவேஷமானது அனுகூல பிரதிகூல ஞானத்தினால் ஏற்படுகிறது. உங்களுக்கு அனுகூலமாய் உள்ள பொருள்கள்மீது உங்களுக்கு இராகமும் பிரதிகூலப் பொருள்கள்மீது துவேஷமும் உண்டாகின்றன. பேத ஞானத்தினால் ஏற்பட்ட அனுகூல பிரதிகூல ஞானம் நீங்கி விட்டால், ராகத்துவேஷம் மறைந்து போகும்.

ராகத்துவேஷம் அபிமானம் (அகங்காரம்) பொருட்டும் ஏற்படும். அஞ்ஞானமாகிய அவித்தையின் விளைவால் ஏற்பட்டுள்ள இந்த அபிமானமானது மறைந்தால், ராகத் துவேஷமும் மறையும். மூலகாரணமாகிய அவித்தை ஞானப் பேற்றினால் அழிபட்டுப் போனால், ராகமும், துவேஷமும், கர்மமும், சரீரமும், மானமும், அவமானமும், இன்பமும், துன்பமும் எல்லாம் மறையும். ஒரு வளையம் இன்னொரு வளையத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. சங்கிலியிலுள்ள எல்லா வளையங்களும் மொத்தமாக உடைபட்டுப் போகும்—ஞானம் உதயமாகும்போது.

மனோமய நிலையில் சுக்கானைப் பற்றிக்கொண்டு எந்தப் பக்கம் செல்ல வேண்டும் எந்த எந்த இடங்களில் தங்க வேண்டும் என்று சரியாகத் தீர்மானிக்கலாம். இதைச் செய்யத் தவறினால், தண்ணீரில் மிதந்து போகவோ அங்குமிங்கும் இளந்தென்றலினால் அடித்து அலைக்கழிக்கப் படவோ, ஒவ்வொரு உணர்ச்சிகளாலும், அற்ப சொற்ப ராகத்துவேஷப் போக்குகளினால் பாதிக்கப்படவோ நேரிடும்.

அச்சம் ராகத்தில் மறைந்துள்ளது. சரீரத்தின்மீது உங்களுக்கு ராகம் ஏற்பட்டிருக்குமானால், மரண பயம் வந்துவிடுகிறது. பணத்தின்மீது உங்களுக்கு ராகம் இருந்தால், அதை இழந்து விடுவோமா என்ற அச்சம் இருந்து வருகிறது. போகங்களுக்குரிய பொருட்களை வாங்கும் பொருட்டுப் பணம் சாதனமாய் அமைந்துள்ளதல்லவா! நீங்கள் ஒரு மாதின்மேல் ராகம் செலுத்தினால், எப்பொழு

தும் அவளைப் பாதுகாப்பதிலே கண்ணும் கருத்துமாய் இருப்பீர்கள். மிகப்புராதனமான ஆத்ம நண்பன் ராகத்திற்கு அச்சமே!

மனோ வ்ருத்திகள் சிலவற்றில் ராகத்துவேஷமும் மோஹமும் அதிக ஆழமாய் வேரூன்றியவை. இவற்றை வேரோடழிப்பதற்கு இடைவிடாத அதி தீவிரமான முயற்சிகள் தேவைப்படும்.

மனோ வ்ருத்திகள்.

மனோ வ்ருத்தி என்பது ஓர் மனோநிலை. இதன் சம்ஸ்கிருத சொல் 'பாவம்' என்பது. இச்சொல்கூட மனோ வ்ருத்தி என்னும் சொல்லின் சரியான பொருளை விளக்குகிறதில்லை. ஓர் வ்ருத்தி என்பது ஒரு எண்ணம் அல்லது உணர்ச்சி ஆகும். சாபல்யம் என்ற சொல் சம்ஸ்கிருதத்தில் உள்ள தரங்கம் என்ற சொல்லுக்குச் சமமாகிறது. தரங்கம் என்றால் சம்ஸ்கிருதத்தில் அலை என்று அர்த்தமாகும். விபரீத ஒழுக்கம் என்பது மிகைப்படுத்தப்பட்ட சாபல்யம் ஆகும். சாபல்யம் எனும் சொல் எப்போதும் காரணமில்லாத அபிப்பிராயத்துடன் சேருகிறது. "சாபல்யமும் காரணமில்லாத அபிப்பிராயங்களும்" என்று நாம் கூறுகிறோம்.

"மிஸ்டர் நாயுடு அல்லது மிஸ்டர் அட்கின்ஸன் சித்த வ்ருத்தி மனிதன்" என நாம் கூறுகிறோம். இதன் பொருள் என்னவெனில் சித்த வ்ருத்திக்கு விரைவிலே ஓர் அடிமையாக மாறிவிடுகிறான் என்பதே. "அந்த கனதனவான் நல்ல சித்த வ்ருத்தியில் இருக்கிறான். அதாவது சந்தோஷகரமான மனோ பாவத்துடன் இருக்கிறான்" என்றும் கூறுகிறோம். சிறிது பேசுவதற்கு அவரை இப்போது நெருங்கலாம். அவர் மிகுந்த "கோப நிலையில்" இருக்கிறார். இப்போது அவரைப் பார்க்கலாகாது.

ஹர்ஷ (மகிழ்ச்சி) — சோகம் (கவலை) எனும் இரண்டு மனோ நிலைகளைப்பற்றி வேதாந்தத்தில் பேசப்படுகின்றன.

ஆங்கிலேயர்கள் சித்த வ்ருத்தி எனும் பதத்தைத் தம் சம்பாஷணையின்போது விரிந்த அர்த்தபுஷ்டியோடு பிரயோகிக்கிறார்கள். ''அவர் பேச்சு மனப்போக்கிலே இருக்கிறார்''. ''அவர் மௌன நிலையில் உள்ளார்''. ''பகைமை மனோ பாவத்திலிருக்கிறார். காதல் மனநிலையில் இருக்கிறார். சுயநல மனப்பான்மையில் இருக்கிறார். பொறுமைக் குணத்திலே உள்ளார். பிரிந்திருக்கும் மனோ பாவத்திலுள்ளார். ஒற்றுமை மனப்பாங்கில் உள்ளார்'' என்றெல்லாம் அவர்கள் பேசினார்கள். வேதாந்த தத்துவ விசாரணையிலே இவை யாவும் வ்ருத்திகள் மாத்திரமே ஆகும். ''உணர்ச்சிகளின் விஞ்ஞானம்'' என்ற நூலை எழுதிய பிரக்யாதி வாய்ந்த டாக்டர் பகவன்தாஸ் என்பார் இவைகளையெல்லாம் உணர்ச்சிகளின் வகுப்பிலே சேர்த்துள்ளார்.

தன் நாசியிலோ கன்னங்களிலோ சீழ்கட்டி போன்ற புண் உண்டாகியிருந்தால், எங்ஙனம் அழகிய இளம்பெண் ஒருத்தி முகத்தை மூடிக்கொண்டு பிறருடன் கலந்து கொள்ள விரும்பமாட்டாளோ, அங்ஙனம் உங்களிடம் கவலை மனநிலை, பகைமை உணர்ச்சி அல்லது பொறுமைப் போக்கு இருந்தால் பொதுமக்களோடு கலந்துபேச வரவே கூடாது. ஏனெனில், பிறரை நீங்கள் இம்மனோ வ்ருத்திகளினால் தொற்ற வைப்பீர்கள். நீங்கள் சமூகத்திற்கே ஓர் அதட்டுச் சக்தி ஆவீர்கள்.

பேச்சு மனப்போக்கிலேயே இருக்க நேரிட்டால், உடனே நீங்கள் மௌனத்தைப் பயிலுங்கள். பேச்சு மனநிலைக்கு இது முறிவு மருந்தாகும். பகைமை உணர்ச்சி உங்களை வாட்டினால், அதற்கு எதிர் நிலையான அன்பு மனப்பான்மையை வளர்த்து வரவும். விரைவிலே பகைமை உணர்ச்சி பறந்தோடும். சுயநலத்திலே நீங்கள் ஊறியிருந்தால், சுயநலமற்ற கைங்கரியங்களில் ஈடுபாடு கொள்ளத் தொடங்குவீர்களாக. தனித்திருக்கும் சுபாவத்திலிருந்தால், சேவை, அன்பு, வாஞ்சை, மன்னிப்பு

ஆகியவை மூலம் மக்களோடு கலந்து பழகுங்கள். சோம்பல் உங்களை மேற் கொண்டால், தண்ணீர் எடுத்தல், தோட்ட வேலை, ஓடுதல், வேகமாக நடத்தல் அல்லது சைக்கிள் சவாரி ஆகிய இவை போன்ற சில வகையான சுறுசுறுப்பான அலுவல்களில் உடனே ஈடுபடுங்கள்.

கவலை, கோபம், பகைமை ஆகிய எதிர்மறையான மனப்போக்குகளைக் கொண்டவர்கள் பிறர்க்கு நிச்சயமான கேடு விளைவிக்கிறார்கள். இத்தீய வ்ருத்திகளை இவர்கள் பிறரிடம் உண்டாக்கித் தீமையைப் பரப்புகிறார்கள். கண்டனத்திற்குரியவர்கள். சிந்தனை உலகினிலே மகத்தான தீங்கை இவர்கள் விளைவிக்கிறார்கள். சந்தோஷமும் உற்சாகமும் ததும்பிய மக்கள் சமூகத்திற்கே ஓர் வரப்பிரசாதம். அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை ஊட்டுகிறார்கள்.

மனோ வ்ருத்திகள் யாவற்றினின்றும் விடுபட்டு நிரந்தரமான சுதந்திரம் பெற்றவன் ஜீவன் முக்தன். எல்லா வ்ருத்திகளையும் பரிபூரணமாக அவன் அடக்கியுள்ளான். இவற்றிற்கு அவன் யஜமானே ஆகிவிட்டான். ஆத்மாவினிலே வ்ருத்திகள் கிடையா. அது தூய உணர்வுமயம். ஆத்மாவில் கலந்து இலயமாகுக. இம்மனோ வ்ருத்திகளை யாவும் எளிதில் அழித்துவிடக்கூடும்.

துக்கப்படுகிறவர்கள் பிறரிடமிருந்து ஸ்தூல பரமாணுவின் ஆகாச ஒலிப்பதிவுகளினின்றும் துக்கமான விஷயங்களையும் துக்கமான நினைவுகளையும் கவர்ந்து கொள்கிறார்கள். நம்பிக்கை, மனோ உறுதி, உற்சாகமான உணர்ச்சிகள் உள்ளவர்களோ பிறரிடமிருந்து அதே தன்மையான நினைவுகளைக் கைப்பற்றுகிறார்கள். அவர்கள் எப்போதும் தங்கள் முயற்சிகளிலே வெற்றி காண்கிறார்கள்.

ஆனால், தியானம் பழகுகிறவர்களிடம் ஒரு சிறந்த வ்ருத்தி உண்டு. இதற்கு ''தியான வ்ருத்தி'' என்று

பெயர். ஏகாக்ரமும் தியானமும் சாதிக்கிறவர்கள் இத்தகைய வ்ருத்தியை உணருகிறார்கள். இந்த வ்ருத்தி மேலோங்கினால், வாசித்தல், எழுதுதல், பேசுதல் ஆகியவற்றைச் சட்டென்று ஒதுக்கித்தள்ள வேண்டும். உடனே உங்களுக்குப் பழக்கமான ஆசனத்தில் அமர்ந்து தியானிக்கத் தொடங்க வேண்டும். இந்த வ்ருத்தி ஏகாக்ரத்திற்கு மிகவும் அனுகூலமானது. இத்தகைய வ்ருத்தியை எதிர் பார்க்கவும். ஒளி உங்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருந்தால், ஜன்னல்களை மூடுங்கள் அல்லது அவைகளைத் திரையால் மறைக்கவும். ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு இருட்டறை அனுகூலமானது.

சந்தோஷமும் தூக்கமும் இருவித வ்ருத்திகள் மனதில் இடம் பெற்றுள்ளன. இப்போது சந்தோஷம் தலைவிரித்தாடுகிறது. ஐந்து நிமிடங்களுக்கு அப்பால் கவலை வந்து கப்பிக்கொள்கிறது. இந்த இரு போக்குகள் மாறி மாறி வந்தமைகின்றன. சத் உர்மிஸ் (ஆறு அலைகள்) ஸுக்கு இவை உரிமையானவை. உள்ளக்கடலைப் பாதிக்கிற அம்சங்கள் இரண்டு அலைகள். பிரார்த்தனை, தியானம், மகிழ்ச்சி எனும் எதிர்நிலையான நினைவுகள், ஓம் எனும் மந்திர உச்சாடனம் பண்ணுதல், விசாரணை, திவ்ய கீதங்களைப் பாடுதல் ஆகியவை மூலம் சாதகர்கள் கவலையை ஒழிக்கப் பிரயத்தனம் புரியவேண்டும். கவலை மனத்தாங்கலுக்கு எப்போதும் இடம் கொடுக்க வேண்டாம். மனோபாவத்துடன் ''ஓம்'' மந்திரம் உச்சரியுங்கள். ''நான் ஆனந்தமயமானவன்'' ''எனது ஸ்வரூபம் ஆனந்தமே'' இப்படி ஜெபியுங்கள். கவலை பறந்தோடும். இக்கவலைக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உள. மேகமந்தாரமான நாள், தீயோர்களிடம் இணக்கம், அஜீரணம், நக்ஷத்திர சம்பந்தமான ஆவிகளின் ஆதிக்கம், பழைய கவலைமயமான சமஸ்காரங்கள் மீண்டும் தலைநீட்டல்—இவை யாவும் கவலையைத் தூண்டும் அம்சங்கள்.

உணர்ச்சிகள்.

ஒவ்வொரு கருத்திலும் உணர்ச்சி நிரம்பியுள்ளது. உணர்ச்சி என்பது எண்ணமும் ஆசையும் கூடிய தொகுதி. உணர்ச்சிகள் என்பவை எண்ணமாகிய மூலாதாரத்தில் ஊடுருவப்பெற்ற ஆசைகளே. அதாவது உணர்ச்சி என்பது எண்ணத்தோடு கலந்த ஆசையாம். உணர்ச்சிகளின் அதிர்வுகள் சுத்தமாய் மனேமையத் துறையில் அவற்றிற்கு நேரான கிளர்ச்சியை எழுப்பும். மனிதனுடைய எண்ணங்கள் யாவும் குழம்பி முரண்பாடு கொள்ளும்.

உணர்ச்சி ஆசை உண்டு. உணர்ச்சிக் கிளர்ச்சியும் உண்டு. ஆசை அம்சம் பிரதானமாயிருந்தால், அது உணர்ச்சி ஆசை. இன்ப அம்சம் பிரதானமாயிருந்தால் அது உணர்ச்சிக் கிளர்ச்சி.

மனிதனிடத்துள்ள சரீர சம்பந்தமான ஆசைகள் யாவும் கீழத்தர பிராணிகளுடையவை போல் ரத்தக் கலப்புள்ளவை. கோபமும் சிற்றின்பக்கிளர்ச்சியும் மிருகத்தனமான உணர்ச்சிகள். ஞான முதிர்ச்சியற்ற மனிதனிடத்தில் கீழ்த்தர இயல்புக்குரிய (அபரப்ரக்ருதி) இந்த ஆசைகளும் உணர்ச்சிகளும் மேலோங்கி, மேல்தர இயல்பை (பரப்ரக்ருதி) அடக்கும்.

இன்பம் மனத்திலுண்டாகிற குறிப்பிட்ட உணர்ச்சி. இன்பத்தின்போது மனம் விரிவடைகிறது. குளிர்மை மனத்தில் வியாபிக்கிறது. இன்பக்கிளர்ச்சியானது மனத்திலே எழும்போது, என்ன நேருகிறது என்பது பற்றி மேனுட்டுத் தத்துவக் ஞானிகளால் உணர்ந்துகொள்ள முடியவில்லை. அது சாதாரண மக்களால்கூடச் சரிவர உணர்ந்துகொள்ள இயலாது. யோகி அல்லது ஞானியால் மாத்திரமே இந்த அற்புதத்தை அறிய இயலும். வலியின் போது மனம் சுருங்குகிறது. மிகுந்த உஷ்ணம் மனத்திலே எழுப்பப்படுகிறது.

இயற்கைச் சுபாவங்கள்.

மனிதர்களிடமும் பிராணிகளிடமும்கூட இருவகை இயற்கைச் சுபாவங்கள் உள்ளன. தன்னைக் காத்தல் மற்றும் தன் இனத்தைப் பெருக்குதல் ஆகிய இரண்டு இயற்கைச் சுபாவங்களாம். எண்ணிச் செய்யாமல் செயலாற்றத் தூண்டப்படுவதற்கு இயற்கைச் சுபாவம் என்பது. சுயமாகத் தூண்டப்படும் இயற்கைச் சுபாவத்தின் ஓர் தோற்றமே பசி. இனத்தைப் பெருக்குதல் எனும் இயற்கைச் சுபாவத்தின் தோற்றமே காமம். ஜீவன் அல்லது தனித்த ஆத்மா அகங்காரத்தோடு கூடியவண்ணம் சக்தியையும் பெயரையும் கீர்த்தியையும் விரும்புகிறது. தன்னை உயர்த்திக் கொள்வதற்காக அமைகிறது இது. வீரச் செயலாற்றுதல் பேராசையின் பொருட்டு, சுயநல நோக்கங்களுடன் செயலாற்றுதலாகும். இறுமாப்புடன் அதிகாரஞ் செலுத்தல் கொடுங்கோல் ஆற்றுதலாகும். பிறர் மீது அதிகாரம் செலுத்தவே விரும்புகிறது ஜீவன். இது ஜீவ-பாவனை. கைத்தொழில்கள், வர்த்தகம் ஆகியவற்றிற்கு அடிப்படை காரணம் பேராசையும் தன்னைக் காத்தலுமேயாம். இடையறுத பிரஹ்ம-பாவனையை நீ விரும்பினல் வீரச்செயலையும் செங்கோலாட்சியையும் துறத்தல் வேண்டும்.

இதர மூன்ருவது இயற்கைச் சுபாவம் ஒன்று உண்டு. சகவாசத்துடன் இருத்தல் என்னும் இயற்கைச் சுபாவம். ஆண்களின் சகவாசத்திலே பெண்கள் இன்பமடைகிருர்கள். பெண்களின் சகவாசத்திலே ஆண்கள் இன்புறுகிருர்கள். இதன் அடிப்படையான காரணம் இனத்தைப் பெருக்குதல் எனும் இயற்கைச் சுபாவம். மற்ருெரு காரணம் உண்டு. பலவீனமானவன் பலசாலியின் சகவாசத்திலே வலிமையைப் பெறுகிருன். கடவுளைச் சாக்ஷாத்கரிக்க விரும்பும் மனிதன் ஒருவன் குறிப்பாகப் பெண்களின் சகவாசத்தையும் உலகாயத மனப்போக்குள்ளவர்களின் சகவாசத்தையும் இரக்கமில்லாமல் விட்டொழிக்க

வேண்டும். தன்னந்தனியாய் அவன் வசிக்க வேண்டும். அப்பால் அவன் மிகுந்த சக்தியும் வலிமையும் உடையவனுகிருன். வலிமையான தனித்துவத்தை அவன் பெருக்கிக் கொள்வான். தொடக்கத்தில் தனித்து வசிப்பதிலே ஒருவனுக்குக் கஷ்டமாயிருக்கும். அச்சம் வரும். அமிர்த்தத்துவத்தைப் பெற நீ விரும்பினுல் கஷ்டங்கள் எல்லாவற்றையும் ஒவ்வொன்ருக நீ போக்க வேண்டும். இதற்குச் சன்மானம் மகத்தானது. பிரஹ்மாவை அறிகிறவன் மிக உத்கிருஷ்டமான நிலையை அடைகிருன். அவன் சிரஞ்சீவித்துவமான அமிர்தத்தைப் பருகுகிருன்.

வேகத் துடிப்புகள்.

எண்ணத்தின் துடிப்புகள், பேச்சின் துடிப்புகள் மற்றும் செயலின் துடிப்புகள் ஆகிய மூன்று வகை வேகத் துடிப்புகள் உள்ளன. பேச்சின் துடிப்பை அடக்குகிறது மௌனம். தீய சிந்தனை கெட்ட செயல் இவற்றின் வேகங்களை அடக்குகிறது தியானம்.

திடீரென ஒட்டுகிற சக்தியே வேகத் துடிப்பு. இரண்டு முக்கிய வேகத் துடிப்புகள் உள்ளன. சிற்றின்ப வேகத் துடிப்பு ஒன்று—பேச்சு வேகத் துடிப்பு மற்ருென்று. வேகத்துடிப்புக்கும் கற்பனைக்கும் இடையே அத்யந்த இணக்கம் ஒன்றுண்டு. கற்பனையானது வேகத்துடிப்பைத் தூண்டுகிறது. கடவுளைப் பற்றிய ஆராய்வு, திடச்சித்தம், தியானம் ஆகியவற்றின் மூலமாய் இந்த வேகத் துடிப்புகள் அடக்கியாளப்பட வேண்டும்.

மூவகை யோகிகள்.

யோகத்தைப் பயிலும் சாதகர்கள் மூன்று படித்தரங்களில் பிரிக்கப்படுகின்றன. (1) ஆருருக்ஸு—யோகத்தின் படிகளில் ஏறப் பிரயத்தனம் பண்ணுகிறவன். (2) யுஞ்ஜானு—யோகத்தைப் பயில்வதில் அதி தீவிரமாய் ஈடுபடுகிறவன். (3) யோகாரூடன்—யோகத்தின் உச்ச நிலையை எற்கனவே அடைந்தவன்.

மனத்தின் சக்திகள்.

மனத்தின்மேல் மனத்தின் செயல், விஷயத்தின்மேல் மனத்தின் செயல், மானுஷ்ய சரீரத்தின்மேல் மனத்தின் செயல் ஆகியவைபற்றி நீ மிகவும் கருத்துடன் கற்பாயானால், ஒவ்வொருவனும் சக்திமயமானவனே என்பதை நீ காணலாம் ஆசாபாசங்களை அடக்கியாளும் தன்னடக்கத்தினாலே மிகுந்த சக்திகளை நீ விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் களஞ்சியமாக அமைந்துள்ளது ஆத்மா. அற்ப மனம் பிரகாசத்தையும் சக்தியையும் ஆத்மாவிடமிருந்து கடன் வாங்குகிறது. ஆனதால் தான், ஆத்மாவின் மஹிமையைப்பற்றி ஏதாவது பேசுவதில் மனம் மிக்க சக்தி பெற்றுள்ளது.

தீ விபத்து அல்லது ஏதாவது விபத்து நேரிடும்போது, நீ எவ்வளவு விரைவாயும் சுறுசுறுப்பாயும் இருக்கிறாய்? அற்புதமான சக்திகளை நீ காட்டவில்லையா? பெரிய மதில் மீது குதித்து அநேக குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுகிறாய்; நெருப்பின் மத்தியில் ஓடிப்போய் பொருள்களை எடுத்து வருகிறாய். ஞாபக சக்தி, இச்சா சக்தி, கற்பனை, மனோ தத்துவ சக்தி அனைத்தும் இங்கே விளையாடுகின்றன. தைரியம், அஞ்சாநெஞ்சம், பராக்கிரமம், தயாளம் மற்றும் பலவகைப்பட்ட கண்ணியமான குணங்கள் யாவும் நீ காட்டுகிறாய். இந்த சக்திகளையும் ஆற்றல்களையும் நீ எங்கிருந்து பெற்றாய்? உண்மையில் நீ சர்வ வல்லமை படைத்தவன் என்று இதிலிருந்து முடிவாகத் தீர்மானிக்க வில்லையா? உள்ளே பிரம்மாண்டமான சக்திக்களஞ்சியம் உள்ளது. தியானம் புரிந்து இதன் மூல ஊற்றுக்குச் செல்—தட்டு; எல்லாவற்றையும் நீ பெறுவாய். உள்ளேயுள்ள ஆத்மாவின்மீது நம்பிக்கை கொள்வாயாக.

நடுப்பகல் பன்னிரண்டு மணிக்கு கோடை காலத்தில் ஒரு தந்தி உனக்கு வருகிறது. இருபது மைலுக்கப்பாலுள்ள உங்கள் கிராமத்தில் உன் தகப்பனார் அபாயகரமாய் நோயுற்றிருக்கிறாரென அத்தந்தி தெரிவிக்கிறது. அக்க

ணமே, சாப்பாட்டைக்கூட விட்டுவிட்டுப் பாய்ந்து செல்லத் தொடங்குகிருய். அச்சமயம் நீயும்கூட சிறிது அசௌகரியமாய் இருந்தாலும் அன்புள்ள உன் தகப்ப ரைைப் பார்க்கத் துடிப்பதால் எதையும் நீ பொருட்படுத்த வில்லை. அவ்வளவு தூரம் ஓட்டமாய் ஓடி கிராமத்திற்கு இரண்டுமணி நேரத்திற்குள் போய்ச் சேருகிருய். அப்பால் நீ, "என்ன! நானும் சௌக்யமில்லாமலிருந்தேன். இன்று மகா கொடிய வெயில் அடிக்கிறது. நான் இருபது மைல் தூரத்தை இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் நடந்து வந்திருக்கிறேன். என்ன அதிசயம் இது!" என்று வியப்புடன் கூறிக்கொள்கிருய். உண்மையில் நீ சர்வ சக்திமான் என்பதை இது தெளிவாக விளக்குகிறது. மனத்திற்கு விதவிதமான சக்திகளும் திறமைகளும் உள்ளன. அவை தூக்க நிலையில் அந்தர்க்கதமாய் உனக்குள் அடங்கிக் கிடக்கின்றன. அவற்றைத் தட்டி எழுப்புதல் வேண்டும்.

இந்திரியங்கள் மூலம் அறிதல் வேதனைசக்தி, ஸ்மிருதி சக்தி அல்லது ஸ்மரண சக்தி அதாவது ஞாபகச்சக்தி— பாவனைசக்தி (கற்பனைச்சக்தி)—மானிச சக்தி (தீர்ப்புச் சக்தி)—இச்சாசக்தி அல்லது சங்கல்பசக்தி—தாரணசக்தி (தாங்கும் சக்தி) இவை மனத்தின் ஆறு விதமான முக்கிய சக்திகள்.

தாரணசக்தி என்பது உண்மையில் ஞாபக அல்லது ஸ்மரண சக்தியின் ஓர் பாகம் ஆகும்.

மானிச சக்தி (தீர்ப்புச் சக்தி) இரண்டு பிரிவுகள் கொண்டது. நிர்ணயம், தர்க்கம் ஆகியவை. தர்க்கம் என்பதில் இரண்டு உட்பிரிவுகள் உண்டு.—அநுமானம், பரமர்ஸ (தர்க்கம்) ஆகியவை. ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல், எதிர் உவமை, அநுமானங்களைக் கிரகித்தல், தர்க்கம், முடிவு ஆகிய யாவும் மனத்தினுடைய மானிச சக்திக்குரியவை.

காலையில் நதியில் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்தோடுவதை நீங்கள் கண்டால், அதற்கு முன்னுள் மழைபெய்திருக்க வேண்டுமென அனுமானிக்கிறீர்கள். மலைகளிலே புகையைக் கண்டால், அங்கே நெருப்புகூட இருக்கவேண்டுமென நீங்கள் அனுமானிக்கிறீர்கள்.

எ என்பவன் இறக்கும் தன்மையன்; பி என்பவன் இறக்கும் தன்மையன்; ஸி என்பவன்கூட இறக்கும் தன்மையன். எல்லா மனிதர்களும் இறக்கும் தன்மையர்கள். ஸ்ரீ சௌதுரி என்பவன் மனிதன். ஆகையால், சௌதுரி இறக்கும் தன்மையன். இம்மாதிரி முடிவுகளை அடைதற்குத் தர்க்க சாஸ்திரம் பயன் தருகிறது. கௌதம ரிஷியின் இந்திய நியாய சாஸ்திரம் ஓர் உதாரணம். நிர்ணயமும் தர்க்கமும் கொண்டது மானிச சக்தி.

ஸ்மிருதி சக்தி மூன்று காரியங்களைச் செய்கிறது. கோவில் மணியின் ஓசையைக் கேட்கிறீர்கள் என வைத்துக்கொள்வோம். ஞாபக சக்தி அதைக் கிரகிக்கிறது. தாரணையின் மூலம் அதை விடாமல் பற்றிக்கொள்கிறது. கோவில் மணியோசையை மீண்டும் நீங்கள் கேட்டால், "இது கோவில் மணி. போஜனசாலையின் மணி அல்ல" என்று உங்களை ஞாபகப்படுத்துகிறது. ஸ்மிருதி—சக்தி மூன்று செயல்களைச் செய்கிறது. அது கிரகிக்கிறது. அது பற்றுகிறது. ஒரு பொருள் தேவைப்படும்போது அது ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவருகிறது. கிரகிக்கும் சக்தி மனத்தின் வேதான சக்தியினுல் செயல்படுகிறது என்றுலும், ஸ்மிருதி—சக்திகூட கிரகிக்கும் செய்கையில் ஈடுபாடு கொள்கிறது.

யானை சைக்கிள் சவாரி செய்ததை நீ ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை. அதைப் பிரத்தியக்ஷமாகப் பார்த்தவன் ஒருவன் அதன் வர்ணனையை விளக்கும்போது தக்ஷணமே உன் மனம் ஓர் மானஸீகப் படம் ஒன்றை அமைக்கிறது. இது மனத்தின் பாவனு சக்தி (கற்பனு சக்தி) யினுல் செயல்படுகிறது.

கற்பனு சக்தி என்பது மானுஷ மனத்தினில் உள்ள மாப்பெரும் சக்தி என்பதும், இச்சா சக்திக்கும் கற்பனு சக்திக்கும் இடையே போராட்டம் உண்டாயின், கற்பனு சக்தி மாமூலாக வெற்றிபெறும் என்பதும் பற்றி மேனுடுகளில் எவ்வளவோ பேசப்பட்டுள்ளன. (இச்சா சக்தி என்பது ஆத்ம சக்தி. பிரஹ்மனின் அதிதீவிர அம்சம் ஆகும். இச்சா சக்தி என்பது செயல்படும் பிரஹ்மன் ஆகும்.)

இச்சா சக்தி கற்பனையைக் காட்டிலும் பெரியது என்று சிலர் கூறுகிருர்கள். ஒன்று மற்ருென்றைக் காட்டிலும் பெரிதென்று நிஜமாகக் கூற முடியாது; ஏனெனில் அவற்றின் சுதந்திரமும் சக்தியும் ஒன்றுக்கொன்றினின்றே பெறப்படுகின்றன. வேதாந்தத்திலே, இச்சா சக்தி மிக முக்கியமான பாகமாய் நடிக்கிறது.

மனத்தின்கண் உள்ள வெவ்வேறு கோட்பாடுகளினிடையே ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமும், அர்ப்பணம் புரிதலும், ஒத்துழைப்பும் அமைந்துள்ளன. ஒன்று மற்ருென்றினுடன் பொருந்தியிருக்கையில், எது பெரியது அல்லது சிறியது என்ருே, முக்கியமுள்ளது அல்லது முக்கியமற்றது என்ருே யாரால்தான் சொல்ல இயலும்?

ஆசைகள், விருப்பங்கள், கோட்பாடுகள் ஆகியவற்றைத் தீவிரமான சக்தியோடு நிறைவேற்றுதற்குத் தூண்டுகிற இச்சா சக்தி இல்லாமல் கற்பனு சக்தி என்ன செய்யும்?

கீழை நாடுகளிலே, வேதாந்திகளினிடையே கற்பனையைக் காட்டிலும் இச்சா சக்தி அதிக மகத்துவம் வாய்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. பொறுப்பு வாய்ந்த அதிகாரியாகத் தன்னைத்தானே மனம் உணர்ந்து கொள்ளுவதற்கு அதீத உணர்வு என்று பெயர். தபால் ஆபீசில் அலுவல் பார்க்கும் பொறுப்பு வாய்ந்த குமாஸ்தா எப்படிச் செய்தித் தபால்களைப் பெறுவதும், பிரித்து வைப்பதும்,

பரஸ்பர சம்பந்தமாக்குவதும், ஒழுங்குபடுத்துவதும் அந்தந்த ஊர்களின் பெயரில் பிரித்து எடுத்து இறுதியில் ஒன்ருகச் சேர்ப்பதும், அனுப்புவதுமான சகல அலுவல்களையும் கவனிக்கிருனே அப்படி இயங்குகிறது அதீத உணர்வுக் கோட்பாடு.

மனிதனிடத்தில் உயர் தரமான மனே சாமர்த்தியங்கள் பலவும் அந்தர்க்கதமாய் (மறைவாய்) அமைந்துள்ளன. மனம் ஓர் சக்திச் சஞ்சிகை. ஆனல் அந்தமற்றதாயும், வற்ருததாயும் நடுமையமாயும் விளங்கும் சக்தி, அறிவு, ஆனந்தமயமான சஞ்சிகையே ஆத்மா. அந்தர்க்கதமான இந்த தத்துவார்த்த சக்திகளை வெளிப்படுத்துதல் முறையான சாதனத்தின் மூலமாய்ச் சித்திக்கும் மாணவன்கூட தக்கதோர் அபிவிருத்தி நிலையைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். சாதனையோ முறையாயும், இடையருமலும், தீவிரமாயும் அமையவேண்டும். உண்மையான சிரத்தையும்கூட தேவை. அப்படியிருந்தால்தான், உற்சாகமான வெற்றி சாத்தியமாகும்.

யோகியின் சக்திகள்.

<u>இராஜயோகி நிர்விகல்ப சமாதி அல்லது நிர்பீஜ (விதைகள் அல்லது சம்ஸ்காரங்கள் இல்லாத) சமாதி மூலமாய் மனேஜயமும் (மனத்தின்மீது வெற்றி) மனேஜயத்தின் வாயிலாய்ப் பூதஜயமும் (பஞ்சபூதங்களின்மீது வெற்றி) கூட அடைகிருன்.</u> அத்தகைய யோகியை நெருப்பு சுடாது; தண்ணீர் மூழ்கடிக்காது. காலஞ்சென்ற காசிவாசியான **தைலங்க சுவாமி** எண்பது ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்தார்கள். பூனுவின் சமீபத்திலுள்ள ஆலந்தி எனும் ஊரில் ஜனித்தவர் ஸ்ரீ ஞானதேவர். இவர்கள் பல்வேறு சித்திகளைக் கைவரப் பெற்றவர்கள். புலியின் முதுகின்மேல் சவாரி செய்து கொண்டுவரும் சங்கதேவர் மஹானை வரவேற்பதற்காக ஸ்ரீ ஞானதேவர் தமது வீட்டையே அந்த இடத்துக்கு ஏகும்படி செய்தார். தைலங்க சுவாமியோ கங்கையின் அடியில் ஆறு மாதம் வசிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்.

சம்ஸ்காரங்கள் பதிந்துள்ள உள்ளுணர்வு உள்ளத்தின் ஆழத்திலே மூழ்கித் தமது யோகத்தில் அடைந்த புதிய ஞானக்கண் கொண்டு வெவ்வேறு ஜன்மங்களின் சம்ஸ்காரங்களை உணர்ந்து நேரடியாகத் தரிசிப்பதாகிய சக்தி யோகிக்கு உண்டு. பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் III-18ல் இவ்விஷயம் காணப்படுகிறது. இங்ஙனம் அவன் பூர்வ ஜன்ம ஞானத்தைப் பெறுகிறான். பூர்வ ஜன்ம அனுபவங்களே சூக்ஷ்ம வடிவில் இச்சம்ஸ்காரங்களாய் அமைந்துள்ளன. அந்தர்க்கதமாயுள்ள இந்த சம்ஸ்காரங்களின் மீது யோகி தமது தியானம் தாரணை சமாதி ஆகிய யோக சம்பந்தமான ஸம்யமத்தைச் செலுத்துகிறான்.

சுயச்சோதனை.

சுயச்சோதனை, சுய நம்பிக்கை, சுயத்தீர்மானம் ஆகிய மூன்று அம்சங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அது ஆத்ம சாதனையில் மிகுந்த பயனைத்தரும். சுயச்சோதனை மூலமாய் ஆத்மாவைப் பகுத்துப் பாருங்கள். உங்களுடைய வ்ருத்திகளின் இயல்பைக் கண்டுபிடியுங்கள். ஸத்வமா, ரஜஸா, தமஸா இவைகளில் எந்தக் குணம் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மேலோங்கி நிற்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பீர்களாக. இறைவனோ அல்லது பிரஹ்மனோ, கருத்தோ அல்லது பொருளோ அகத்தைப் பற்றியதோ அல்லது புறத்தைப் பற்றியதோ, எதுவானாலும் அது லக்ஷியமாகும். தியானத்தின் குறிக்கோள் அது.. உங்களுடைய லக்ஷியத்தின்மீது எவ்வளவு நேரம் மனம் முற்றிலும் பதிந்திருக்கக்கூடும்? இதைக் கண்டுபிடியுங்கள். இதர பொருள்களையெல்லாம் விட்டு எப்பொருள் மேலோங்கி நின்றதோ, அப்பொருள்மீது மனம் எவ்வளவு நேரம் பதிந்திருக்கக்கூடும்? இரண்டு செக்கண்டுகளா? இரண்டு நிமிஷங்களா? ஐந்து நிமிஷங்களா? அல்லது அரை மணி நேரமா? இது சுயச்சோதனை. உங்களையே சார்ந்திருங்கள். நீங்கள்தான் உங்களுடைய ரக்ஷகர். உங்களுக்கு எவரும் மோக்ஷம் தரமாட்டார்கள். ஆத்மீயப் பாதையில் நீங்களேதான் படிப்படியாக நடந்தாக வேண்

டும். புத்தகங்கள் மற்றும் குருமார்கள் பாதையைக் காட்டி, வழியில் செல்லத் துணை புரிவார்கள். இது சுய நம்பிக்கை. வலிமையான சுயத்தீர்மானம் புரியுங்கள். ''நான் கடவுளைச் சாக்ஷாத்கரிப்பேன். ஆத்ம சாக்ஷாத் காரம் அல்லது பிரஹ்மானுபவம் நிச்சயமில்லாத எதிர் காலத்தில் அல்ல, இந்த க்ஷணத்திலே, நான் அடை வேன். இது சுயத்தீர்மானம்.

உள்ளத்தின் கிரணங்களை ஒன்று கூட்டுக.

முட்செடியின்மேல் வீழ்ந்த உங்களுடைய துணியை ஒவ்வொரு முள்ளாக மெதுவாகவும் ஜாக்கிரதையாகவும் எடுத்துத் திரும்பப் பெறுவதுபோல, அநேக ஆண்டு களாகப் புலனுணர்வுப் பொருள்கள்மீது சிதறிப்போன உள்ளத்தின் கிரணங்களை ஜாக்கிரதையுடனும் உழைப் புடனும் திரும்பச் சேகரிக்க வேண்டும்.

உங்கள் முதுகின்மீது தாங்க முடியாத வலியுடன் ரத்தக்கட்டி ஒன்று புறப்பட்டிருந்தால், இரவில் தூங்குகிற போது எவ்வித வலியையும் நீங்கள் அனுபவிக்கிறதில்லை. நினைவுமூலமும் நரம்புகளின் வாயிலாகவும் உள்ளமானது நோய் கொண்ட உறுப்புடன் தொடர்பு கொள்ளப்பட்டால் மாத்திரமே, வலியை உணரத் தொடங்குகிறீர்கள். நோய் கொண்ட பகுதியினின்று உள்ளத்தை உணர்வோடு இழுத்து கடவுள் மீதோ அல்லது வேறு ஏதாவது கவர்ச்சி கரமான பொருள் மீதோ, ஏகாக்ரப்படுத்திஞல், நீங்கள் எவ்வித வலியையும் உணரமாட்டீர்கள், நன்ருக விழித் துக் கொண்டிருக்கும் போதுகூட. அதி சக்தி வாய்ந்த சங்கல்பமும் வலிமையான திதிக்ஷை (சகித்துக் கொள் ளும் சக்தி)யும் இருக்குமாஞல் அப்போதும்கூட எவ்வித வலியையும் உணரமாட்டீர்கள். தொல்லை அல்லது நோய் ஏதாவதொன்றின்மீது கொள்ளும் தொடர்ந்த எண்ணத் திஞலே, வலியையும் துன்பத்தையும் நீங்கள் வெறுமனே அதிகரித்துக் கொள்கிறீர்கள்.

அந்தர்முக வ்ருத்தி.

உள்ளத்தின் வெளிப்புறச் சக்திகளை ஒழித்துக்கட்டிய பிறகு மாத்திரமே, அந்தர்முக வ்ருத்தியைப் பெறலாம். உட்புறமாக இயங்கும் உள்ளத்திற்கு அந்தர்முக வ்ருத்தி என்பது. ஸத்வம் மேலோங்குவதனால் ஏற்படும் உள்ளத்தின் உள்ளிழுக்கும் சக்தியே அந்தர்முக வ்ருத்தி.

பிரத்யாகாரம் என்பது யோகக் கிரியைகளில் ஒன்று. இக்கிரியை மூலம் தன்னைத்தானே உட்புறமாக உற்று நோக்கும்படி உள்ளத்தைத் தூண்டும் கலையை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். இச்சாதனையைத் தெரிந்து கொண்டவர்கள் உண்மையிலே சாந்தியோடு இருக்கச் சாத்தியப்படும். அவர்கள் மாத்திரமே உண்மையிலே ஆனந்தமாயிருக்கக்கூடும். உள்ளம் இப்போது எவ்வித மான நாசத்தையும் செய்ய இயலாது; வெளிப்புறமாய்ச் சுற்றி அலையாது. ஹ்ருதய குகை (இதயக்குகை)யின் உள்ளே அது வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆசைகள், அகங்காரம் மற்றும் பொருள்கள் அனைத்தையும் துறத்தலே தியாகம் என்பது. உள்ளத்தைத் தியாகத்தாலும் வைராக்கியத்தாலும் பட்டினி கிடக்கச் செய்தல் வேண்டும்.

உள்ளத்தின் வெளிச்செல்லும் போக்குகள் நிறுத்தப் படும்போதும், இதயத்துக்குள் நிலைக்கச் செய்யும்போதும், அதன் கவனமெல்லாம் அதன்மீதே திருப்பப்படும்போதும் மாத்திரமே அந்தர்முக வ்ருத்தி நிலை உண்டாகிறது. அந்தர்முக இந்த வ்ருத்தியைப் பெற்றால் சாதகன் எவ்வளவோ சாதனைகளைச் சாதிக்க முடியும். இம்மனோ நிலையை அடைதற்கு வைராக்யமும் சுயச்சோதனையும் எவ்வளவோ துணை புரிகின்றன.

பகிர்முக வ்ருத்தி.

ரஜஸ் மேலோங்குவதன் காரணமாக வெளிச்செல்லும் மனப்போக்குக்குப் பகிர்முக் வ்ருத்தி என்று பெயர்.

மேலும், பழக்கத்தின் மூலம் மாமூலாகச் சப்தத்தை நோக்கிக் கண்களும் காதுகளும் தக்ஷணமே பாய்ந்தோடு கின்றன. பொருள்கள் மற்றும் ஆசைகள் வெளிச்செல்லும் சக்தி படைத்தவை. ரஜோ குணம் படைத்தவன் ஆசைகளை நிரம்பவும் கொண்டவன். இவன் அந்தர்முக வ்ருத்தியோடு கூடிய ஆத்மீய உட்புற வாழ்வைப் பெற ஒரு போதும் கனவுகூட காணமாட்டான். சுயச்சோதனைச் சாதிப்புக்கு அவன் சுத்தமாய்த் தகுதிவாய்ந்தவன் அல்ல.

பார்வை வெளிச்செலுத்தப்படுகிறபோது நிலையற்ற சம்பவங்கள் பாய்ந்தோடி வந்து உள்ளத்தை மேற்கொள்ளுகின்றன. மனத்தின் வெளிச்செல்லும் சக்திகள் விளையாடத் தொடங்குகின்றன.

உலகம் நிஜமற்றது எனும் கோட்பாட்டில் நீங்கள் உறுதியாக நிலைபெற்றிருக்கும்போது, விக்ஷேபம் (நாம ரூபங்கள் மூலமாய்) மற்றும் எண்ணங்கள் மெதுவாக மறைந்தோடும். "பிரஹ்மன் மாத்திரமே ஸத்யம். உலகம் அநித்தியம். ஜீவன் பிரஹ்மனுக்கு அந்நியம் அல்ல" என்ற பொருள் கொண்ட "ப்ரஹ்ம ஸத்யம் ஜகத் மித்யா ஜீவோ ப்ரஹ்மைவ நாபர:" எனும் ஸூத்திரத்தை இடையறாது ஜபிப்பீர்களாக. இந்த ஜபத்தினால் அபரிமிதமான வலிமையும் மனோ ஸாந்தியும் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

ஏகாக்ரம்.

விஞ்ஞானி ஒருவன் தன் உள்ளத்தை ஏகாக்ரப் படுத்தி, பற்பல அற்புதங்களைக் கண்டுபிடிக்கிறான். ஏகாக்ரத்தின் மூலம், அவன் தன் ஸ்தூல மனத்தின் அடுக்குகளைத் திறந்து உள்ளத்தின் உயர்ந்த பிராந்தியங்களைத் தொட்டு அவற்றில் ஆழமாய் மூழ்குகின்றான். மகோன்னத அறிவைப் பெறுகிறான். அவன் தன் உள்ளத்தின் சக்திகள் அனைத்தையும் ஓர்முகப்படுத்தித் தான் கூறுபடுத்திப் பார்க்கும் பொருள்கள்மேல் அவற்றைச்

செலுத்தி ஆராய்வதால், அவற்றின் இரகசியங்களைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்கிறான்.

உள்ளத்தைக் கையாளக் கற்றுக் கொண்டவனால் இயற்கை முழுவதையும் தன் ஆதிக்கத்தில் கொணர இயலும். ஆறு வருடங்களுக்கு அப்பால் உன்னுடைய பிரியமான நண்பனைக் காணும்போது, நீ அடைகிற ஆனந்தம் அந்நபரிடமிருந்து அல்ல; ஆனால் உனக்குள்ளிருந்து. அந்த நேரம், க்ஷணப்பொழுது, உள்ளம் ஏகாக்ர மாகி, உன் உள்ளத்தின் உள்ளிலிருந்து பெறுகிறாய் ஆனந்தம்.

பல்வேறு பொருள்கள்மீது உள்ளத்தின் கிரணங்கள் சிதறி விழும்போது, உனக்கு வலி ஏற்படுகிறது. மனோப் பயிற்சியின் மூலம் அக்கிரணங்கள் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு ஏகாக்ரமானால், உள்ளிருந்து அடைகிறாய் ஆனந்தம். மனம் வளர்ந்து பரிணமித்தால், மனோ ஓட்டங்களின் சம்பந்தத்தைப் பெறுகிறாய்—பக்கத்தில் தூரத்திலுள்ளவர் கள், உயிரோடிருக்கிறவர்கள், இறந்தவர்கள் ஆகியோ ரின் உள்ளங்களோடு தொடர்பு கொள்கிறாய். சிரத்தை ஏற்பட்டால், தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயங்களிலே உள்ளம் எளிதிலே ஏகாக்ரப்படுத்தப்படும்—பின், விரை வில் தெரிந்து கொள்ளலாம். உன் இதயத்திலோ இரு புருவங்களின் இடையிலுள்ள (த்ரிகூடி) ஸ்தானத்திலோ சிரசின் உச்சியிலோ ஏகாந்தப் படுத்த உன்னால் கஷ்ட மாகத் தோன்றினால், வெளிப்புறத்திய பொருள் எதன் மேலும் ஏகாக்ரம் செலுத்தலாம். நீலவானம், கதிரவன் ஒளி, சர்வவியாபகமான காற்று, ஆகாச நுண்ணணு, கதிரவன், சந்திரன் அல்லது நக்ஷத்திரங்கள் இவைகளின் மேல் ஏகாக்ரப்படுத்தக்கூடும். தலைவலியோ அல்லது வேறு வலியோ ஏற்பட்டால், ஏகாக்ர ஸ்தானத்தை உடம் பிலிருந்து வெளிப்புறத்துப் பொருளுக்கு மாற்று.

கண் பார்வையை மேலே ஏற்றித் திரிகூடி ஸ்தானத் திலே ஏகாக்ரம் செலுத்தும்போது, வலியோ தலைவலியோ

உண்டானால், உடனே இப்பழக்கத்தை விட்டுவிடு. இதயத்தின்மீது ஏகாக்ரம் செலுத்துக.

மனம் வார்த்தைகளும் அவற்றின் அர்த்தங்களும்பற்றி எண்ணமிடுகிறது. இதர காலங்களில், அது பொருள்களைப்பற்றி நினைக்கிறது. மனத்தின் ஏகாக்ர நிலையைப் பெற நீ முயற்சிக்கும்போது, பொருள்களையும் வார்த்தைகளையும் அவற்றின் அர்த்தங்களையும்பற்றி மனம் நினைக்கவிடாமல் செய்யவேண்டும்.

இரு புருவங்களின் இடையிலுள்ள ஸ்தலத்திற்குத் திரிகூடி அல்லது ஆக்ஞா சக்கரம் என்று பெயர். விழிப்பு நிலையில் மனம் ஆக்ஞா சக்கரத்தை வாசஸ்தலமாகக் கொண்டிருக்கிறது. இராஜயோகி ஆக்ஞா சக்கரத்தின் மீது ஏகாக்ரம் செலுத்துகிறான். இந்த ஸ்தலத்தில் உன்னால் ஏகாக்ரப்படுத்த முடியுமானால், மனத்தை எளிதில் அடக்கி விடக்கூடும். இத்தலத்தில் ஏகாக்ரம் செலுத்தினால், வெகு விரைவிலே, ஒளி பார்க்கப்படும்—ஒருநாள் பயிற்சியில்கூட சிலரால் ஒளி காணப்படுகிறது. விராடத்தின்மீது ஏகாக்ரம் செலுத்த விரும்புகிறவனும், உலகத்தார்க்கு உதவி செய்ய விரும்புகிறவனும் எவனோ அவன் தன் ஏகாக்ரத்திற்கு இந்த ஸ்தலத்தையே பொறுக்கிக்கொள்ள வேண்டும். உணர்ச்சிக்கும் மனோ நிலைக்கும் வாசஸ்தலமான இதய கமலத்திலே பக்தன் ஏகாக்ரம் செலுத்த வேண்டும். இதயத்திலே ஏகாக்ரம் செலுத்துவோனுக்கு மிகுதியான ஆனந்தம் ஏற்படுகிறது. ஆனந்தம் விரும்புவோன் இதயத்திலே ஏகாக்ரம் செலுத்த வேண்டும். வெளிப்புறப் பொருள் அல்லது உட்புறச் சக்கரம் அல்லது ஓம் ப்ரஹ்மாஸ்மி என்ற சூட்சுமமான கருத்து இவற்றிலே ஏதாவது ஒன்றின்மீது உள்ளத்தை லயிக்கச் செய்வதற்குத் தாரணை என்று பெயர்—(பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் அத்தியாயம் III-1).

மூச்சுப் பயிற்சி அல்லது பிராணயாமம் ஸத்வத்தோடு கலந்துள்ள ரஜஸ், தமஸ் எனும் திரையை நீக்குகிறது.

நரம்புகளை (நாடிகளை) அது சுத்தீகரிக்கிறது. அது உள்ளத்தை உறுதியாகவும் ஓர் நிலையாயும் செய்கிறது. உள்ளத்தை ஏகாக்ரத்திற்குத் தகுதியுடையதாகச் செய்கிறது. உருக்குவதினால் தங்கத்தோடு கலந்த மஷ்டுக்கள் கழிக்கப்படுவனபோல, மனத்தின் களிம்பு அல்லது மாசு (மஷ்டு) பிராணாயாமத்தினால் சுத்தீகரிக்கப்படுகிறது.

அவதானம் (கவனம்) என்பது உணர்வின் ஓர்முகப் படுத்தும்நிலை. ஏகாக்ரத்திலே அவதானம் பிரதான பங்கு எடுத்து நடிக்கிறது. பயிற்சி செய்விக்கப்பெற்ற இச்சா சக்தியின் பல அடையாளங்களுள் இது ஒன்று. வலிமை கொண்ட மனோநிலை படைத்தவர்களிலே இது காணப்படுகிறது. இது ஓர் அபூர்வ மனப்பான்மை. பிரம்மச்சரியம் இச்சக்தியை அதிசயமாக அபிவிருத்தி பண்ணுகிறது. இம்மனப்பான்மையைக் கைவரப் பெற்ற யோகி ஒருவன் விகாரப்பொருள்மீதுகூட வெகுநேரம் உள்ளத்தை லயிக்கச் செய்யும் சக்தி உள்ளான். மனம் வெகுவாய்ப் பிரியப்படுகிற எந்தப் பொருள்மீதும் மனத்தை லயிக்கச் செய்வது சுலபம். இடையறாத சாதனையின் மூலம் அவதானம் பயிற்சி செய்து அபிவிருத்தி பெறக்கூடும். மகத்துவம் பெற்ற உலகப் பெருமக்கள் யாவரும் இந்த மனோநிலையின் வாயிலாகவே மகோன்னத பதவியடையப் பெற்றார்கள்.

எக்காரியத்தில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் சரி உன் முழுக் கவனத்தையும் அதில் செலுத்து. மனத்திற்கு ஒவ்வாத காரணத்தால் ஒதுங்கி விலகிய நீ கஷ்டமான காரியங்களிலேகூட கவனம் செலுத்தப் பயின்றுவா. விருப்பில்லாத பொருள்கள் கருத்துக்கள்மீது அக்கறையோடுகூடிய பக்தி செலுத்து. உன் மனத்திற்கு முன்னால் அவற்றைப் பிடித்துக்கொள். பிரீதி மெதுவாக உதயமாகும். மனத்தின் பலவீனங்கள் பலவும் மறையலாகும். மனமோ மேலும் மேலும் வலிமை கொள்ளலாகும்.

உள்ளத்தைத் தாக்குகிற ஏதாவதொரு விஷயத்தின் வேகமானது அறிந்த விஷயத்தின்மீது செலுத்தப்படுகிற

கவனத்தின் அளவு விகிதத்தைப் பொருத்திருக்கிறது. மேலும், ஞாபகசக்தியின் மகத்தான கலையே கவனமாகும். கவனமில்லாத மக்களுக்கு மோசமான ஞாபகங்கள் எனலாம்.

மானுட உள்ளம் ஒரு காலத்தில் ஒரு பொருளைப்பற்றிக் கவனிக்கும் சக்தி படைத்தது. ஒரு பொருளிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு அதிசயிக்கத்தக்க வேகத்தில் அது செல்லக் கூடியது. உண்மையில், அவ்வளவு வேகத்தில் செல்லுவதால், உள்ளமானது ஒரேகாலத்தில் பல பொருள்களைப் பற்றிக் கவனிக்குமென்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஆனால், கீழை மேலை நாடுகளில் உள்ள அதிகாரப்பூர்வமான தத்துவக் கலைஞர்கள் "ஒரே கருத்து" கோட்பாடுதான் சரியானதென ஊர்ஜிதப்படுத்துகிறார்கள். இது ஒருவரின் தினசரி அநுபவத்திற்கும்கூட ஒத்திருக்கிறது.

மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்த மாணவர்கள் புண்களிலிருந்து வெளிப்படுகிற சீழ் துடைத்துச் சுத்தம் பண்ணுவதிலும், பிணங்களை அறுத்துச் சோதிப்பதிலும் சலிப்படைந்து வெறுத்துக் கல்லூரிப்படிப்பை விட்டு விடுகிறார்கள். அவர்கள் கடுமையான தவறு செய்கிறார்கள். தொடக்கத்தில் அது அருவருக்கத்தக்கதாயிருக்கும். நோய்கள்பற்றிய சாஸ்திரம், மருந்துகள், அறுவைச் சிகிச்சை, பிணித்தன்மைகளைச் சோதிக்கும் சாஸ்திரம், அணு ஜீவன்களைப்பற்றிய சாஸ்திரம் ஆகியவற்றை முறைப்படி கற்றுக்கொண்டால் இறுதி ஆண்டிலே மருத்துவக்கல்லூரிப் படிப்பு வெகு சுவாரஸ்யமானதாயிருந்து விடும். இதுபோல, ஆத்ம சாதகர்கள் மனோ ஏகாக்ரப் பயிற்சியைக் கடினமென்று சிலகாலத்திற்குப்பிறகு கைவிட்டு விடுகிறார்கள். மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்களைப் போன்று இவர்களும் பெருத்த பிழை செய்கிறார்கள். பயிற்சித் தொடக்கத்திலே, தேக உணர்வைத்தாண்டிச் செல்லப் போராடும்பொழுது மிகுந்த அருவருப்பாயும்

தொந்தரவாயுமிருக்கத்தான் செய்யும். அது உடலோடு குஸ்திபோடுவதாகும். உணர்ச்சிகளும் சங்கல்பங்களும் ஏராளமாயிருக்கும். சாதனையின் மூன்ருவதாண்டிலோ, உள்ளமானது குளிர்ந்து (ஸாந்தமடைந்து) தூய்மை வாய்ந்து வலிமைபெற்றுவிடும். பிரமாதமான ஆனந்தத்தை நீ பெறுவாய். உலகம் அனைத்திலுமிருந்து பெறப்படுகிற இன்பங்களின் கூட்டுத்தொகுதியைத் தியானத்தின் வாயிலாக அடையப்பெறும் ஆனந்தத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது அத்தொகுதி வெறும் பூஜ்யம் ஆகும். எக்காரணத்தைப்பற்றியும் பயிற்சியைக் கைவிடாதே. மேலும் செல்லுவாயாக-விடாமுயற்சியோடு முன்னேறுவாயாக. பொறுமை, உற்சாகம், மனேவுறுதி கொள்வாயாக. இறுதியில் வெற்றி காண்பாய். எப்போதுமே சஞ்சலப் படாதே. உனது ஏகாக்ரத்தில் விக்கினங்களாக (தடைகளாக) நிற்கின்றவைகளைத் தீவிரமான சுயச்சோதனையில் கண்டுபிடித்து, அவைகளை ஒவ்வொன்ருகப் பிரயாசை மற்றும் பொறுமையோடு அகற்றுவாயாக. புதுப்புது சங்கல்பங்களையும் வாசனைகளையும் கிளம்பவிடாதே. விவேகம், விசாரம், தியானம் ஆகியவற்றின்மூலம் அவற்றை யாவையும் முளையிலே கிள்ளி எறிந்துவிடு.

"புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தலும் உள்ளத்தை ஏகாக்ரப்படுத்தலுமே மனிதன் ஒருவனின் கடமையாகும்" என்று சாண்டோக்ய உபநிஷத்தில் VII–XXI–I அத்தியாயப் பிரிவில் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரிய சுவாமிகள் எழுதிய விரிவுரையில் குறிப்பிட்டிருக்கிருர்.

அம்புகளை உற்பத்தி செய்கிற தொழிலாளி ஒருவன் இருந்தான். ஒருசமயம் அவன் தன் வேலையில் மிகவும் கண்ணும் கருத்துமாயிருந்தான். இராஜா ஒருவர் தமது மந்திரி பிரதானி படைகளோடு அவனுடைய கடையின் முன்னல் செல்லுவதைக்கூட தொழிலாளி கவனிக்கவில்லை. அவ்வளவு ஆழ்ந்து தொழிலில் கவனம் செலுத்தியிருந்தான். கடவுளின்மீது உள்ளத்தைப் பதியவைக்கிறபோது,

உனது ஏகாக்ரத்தின் சுபாவநிலை இப்படி இருத்தல் வேண்டும். கடவுள், கடவுள்பற்றிய ஒரே சிந்தனையையே நீ பற்ற வேண்டும். உள்ளத்தின் ஏகாக்ரத்தைப் பரிபூரணமாகப் பெறுதற்குக் கொஞ்சகாலம் ஆகத்தான் செய்யும்—இதில் சந்தேகமில்லை. ஒரே சிந்தனையான மனோ ஏகாக்ரம் பெறுவதற்கு மிகமிகக் கடினமாய் நீ போராடியேயாக வேண்டும். ஸ்ரீ தத்தாத்ரேயர் மேற்கூறப்பட்ட அம்பு உற்பத்தி செய்கிற தொழிலாளியைத் தமது குருமார்களில் ஒருவராக ஏற்றுக்கொண்டார்.

தியானப் பயிற்சியின்போது மனம் வெளியே ஓடினாலும்கூட அதற்காக அலட்டிக்கொள்ளாதே. ஓட அதை விட்டுவிடு. மெள்ள மெள்ள அதை உனது இலக்ஷியத்துக்கு (குறிக்கோளுக்கு) கொண்டுவர முயல்வாயாக. தொடர்ந்த சாதனையினாலே உன் இதயத்தில், இதயங்களுக்கு உட்புற வாசியாகிய ஆத்மாவில், உயிரின் இறுதியான இலட்சியத்திலே உனது மனம் இறுதியில் ஒருமித்துப் பதிந்துவிடும் தொடக்கத்தில், மனம் 80 தடவைகள் வெளியே ஓடலாம். ஆறு மாதங்களில் அது 70 தடவைகள் ஓடலாம்; ஒரு வருஷத்திலே அது 50 தடவைகள் ஓடலாம்; இரண்டு வருஷ காலத்திலே அது 30 தடவைகள் ஓடலாம். ஐந்து வருஷ காலத்திலோ, அது தெய்வீக உணர்விலே பரிபூரணமாகப் பதிந்துவிடும். அப்பால் நீ அதை வெளியே ஓட்ட எவ்வளவு பிரயத்தனம் பண்ணினாலும்கூட அந்தமனம் வெளியே ஓடாது—பல நிலச்சுவான்தார்களின் தோட்டங்களிலே ஓடி புல் மேயச்செல்லும் பழக்கமுள்ள அலையும் மாடானது தன் சொந்த தொழுவத்தில் புதிய பருத்திப்பிண்ணாக்கும் தவிடும் இப்போது உட்கொள்ளுவதைப்போல.

தியானம்.

கொழுந்துவிட்டெரியும் உலைக்களத்தில் இரும்புத் துண்டு ஒன்றைப்போடு. நெருப்புப்போன்று அது சிகப்பாக மாறுகிறது. வெளியே எடு. அது சிகப்பு நிறத்தை இழந்துவிடுகிறது. அதை எப்போதும் சிகப்பாகவே

வைத்துக்கொள்ள விரும்பினால், அதை எப்போதும் நெருப்பில் வைக்கவேண்டும். இதைப்போல, பிரஹ்மாகார ஞானமெனும் நெருப்பிலே மனம் நிரப்பப்பெற்றிருக்க வேண்டுமென நீ விரும்பினால், இடைவிடாத தீவிரமான தியானத்தின் மூலமாய் அம்மனத்தைச் சதாகாலமும் பிரஹ்மாகார ஞான நெருப்பினுடன் தொடர்பு அல்லது சம்பந்தம் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பிரஹ்மாகாரப் பேருணர்வு இடையருமல் ஓடும்படி நீ வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பால் உனக்கு (இயற்கையான நிலை) ஸஹஜாவஸ்தை சித்திக்கும்.

தியானம் என்பது சக்தி வாய்ந்த தீபன மருந்தாகப் பணி புரிகிறது. அது மனே சம்பந்த நரம்பு சம்பந்த பலத்தை ஊட்டும் மருந்துமாகிறது. பரிசுத்தமான அதிர்வுகள் உடலிலுள்ள சிறு சிறு அணுக்கள் யாவையும் ஊடுருவிச் சென்று உடல் நோய்களைக் குணமாக்குகின்றன. தியானம் புரிகிறவர்கள் மருத்துவர்கள் எழுதித் தரும் மருந்துப் பட்டியல் பணத்தை மிச்சம் பிடித்துக் கொள்வார்கள். (அதாவது மருந்து சாப்பிடவேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது—நோயே அணுகாது என்பதாம்). தியானத்தின்போது எழுகிற (குறை தீர்த்து) ஸாந்தியளிக்க வல்ல சக்தி வாய்ந்த அலைகள் உள்ளத்திலே, நரம்புகளிலே, அவயவங்களிலே உடம்பின் இதர ஜீவாணுக்களிலே இங்கிதமான சக்தியைப் பிரயோகிக்கின்றன. ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்திற்கு ஓடுகிற தைல தாரையைப் போன்று தெய்வீக வலிமை பகவானுடைய பாதங்களிலிருந்து சாதகர்களின் வெவ்வேறு அங்கங்களுக்கும் தாராளமாக ஓடுகிறது.

அரைமணி நேரம் நீங்கள் தியானம் புரிந்தீர்களானல், இந்த தியானத்தின் வலிமையின் மூலமாய் வாழ்க்கைப் போராட்டத்திலே ஒருவாரம் வரை ஸாந்தியோடும் ஆத்ம பலத்தோடும் ஈடுபட முடியும். இத்தகையது தியானத்தின் நன்மை தரக்கூடிய பலன்! தினசரி வாழ்க்கையிலே வெவ்வேறு உள நிலை படைத்த மக்களுடன் நீங்கள் பழக

வேண்டியிருப்பதால், தியானத்தின் மூலமாய் ஸாந்தியும் வலிமையும் அடையப் பெறுங்கள். அப்பால் உங்களுக்கு எவ்விதமான தொந்தரவும் தொல்லையும் ஏற்படமாட்டா.

பகவத் கீதையிலே, ''அநந்திய சேதா:'' ''மச் சித்தா:'' ''நித்ய யுக்தா:'' ''மந்மநா'' ''ஏகாக்ரமந:'' ''ஸர்வபாவ:'' எனும் பதங்கள் பிரயோகிக்கப்பட்டிருப் பதைக் காண்பீர்கள். இப்பதங்கள், உங்கள் மனத்தை 100 சதவிகிதத்தில் கடவுளுக்குச் சமர்ப்பிக்க வேண்டு மென்று பொருள்படுத்துகின்றன. அப்பால்தான் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் அடைவீர்கள். மனத்தின் ஒரு கிரண மேனும் வெளியே ஓடிவிட்டால், இறை — உணர்வைப் பெறுதல் அசாத்தியமாகும்.

அமைதியாய் அமருங்கள். உங்களை உணர்வீர்களாக. அதை (இறைவனை) அறியுங்கள். அதிலே மனத்தை உருக்குங்கள். உண்மை என்பது முற்றிலும் புனிதமானது, எளிமையுடையது.

ஆசனம் (உடல்நிலை) உடலை ஒரு நிலைப்படுத்துகிறது. பந்தங்களும் முத்திரைகளும் உடலை உறுதிப்படுத்துகின் றன. பிராணாயாமம் உடலை இலேசாக வைத்துக்கொள் கிறது. நாடிசுத்தியினால் மனத்தின் சம்யாவஸ்தை ஏற்படு கிறது. இந்த யோக்கியதைகளுடன் பிரஹ்மன் மீது உங்கள் மனத்தைப் பதியவைக்க வேண்டும். அப்பால் தான் தியானம் மகிழ்ச்சியுடன் ஒரே நிதானமாய் முன்னேறும்.

கங்கா தீரம் அல்லது நர்மதையின் கரையோரம், ஹிமயமலை இயற்கைக் காட்சிகள், அழகிய புஷ்பத் தோட்டம், புனிதமான ஆலயங்கள் — இந்த இடங்களில் தான் மனம் ஏகாக்ர நிலைக்கு உயர்த்தப்பட்டு தியானம் புரிய உகந்ததாய் அமையும். இத்தகைய இடங்களுக்கு செல்லுவாயாக.

ஏகாந்தமான ஸ்தலம், ஆத்மீய அலை மோதும்படியான நிலை—உத்தர்காசி, ஹ்ருஷிகேஷ், பத்ரிநாராயணை, குளிர்ந்த ஸ்தலம், மிதமான சீதோஷ்ண ஸ்திதி இவை போன்றவை மனை ஏகாக்ரத்திற்கு இன்றியமையாதவை. நீரில் உப்பு கரைவது போன்று ஸத்துவ உள்ளமானது சாந்தியிலே தியானத்தின்போது பிரஹ்மனிலே உருகி விடுகிறது.

தியானத்தில் புதியவனுயிருந்தால், தியானத்துக்கு அமர்ந்தவுடனே மனேக்கியமான ஸ்லோகங்கள் அல்லது ஸ்தோத்ரங்களை பத்து நிமிஷங்கள் வரை ஜெபிக்கவும். இது உள்ளத்தை உயர்த்தும். உலகாயத விஷயங்களினின்றுமனமானது வெகு எளிதில் நீக்கப்படும். அப்பால் இம்மாதிரி நினைக்கிறதைக்கூட விட்டுவிடவும். தீவிரமான இடையருத முயற்சிகளின் மூலமாய் மனத்தை ஒரு விஷயத்தில் மாத்திரமே பதியவைக்கவும். அப்பால் நிஷ்டை தொடக்கமாகும். தியானிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னுல் உருவமாகவோ அருவமாகவோ கடவுள் அல்லது பிரஹ்மனுடைய மானஸீக வடிவத்தை வைத்துக் கொள்க.

திறந்த கண்களுடன் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானின் ஸ்தூல வடிவத்தைப்பார்த்துத் தியானித்தால், அது ஸ்தூல வகையான தியானம் எனப்படும். கண்களை மூடி ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானுடைய உருவத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கிற போது, அதுவும் ஸ்தூல வகையான தியானமே ஆகும்—ஆனுல், அது மிகவும் சூக்ஷ்மமானது. நீ சூக்ஷ்மமான, அருவமான ஒளியைப் பற்றித் தியானித்தால், அது இன்னம் அதிகமான சூக்ஷ்ம வகையான தியானம் ஆகும். முன்கூறப்பட்ட இரண்டு வகைகளும் சகுண வடிவத் தியானத்தைச் சேர்ந்தவை. பின் கூறப்பட்டவை நிர்க்குண வடிவத்தைச் சேர்ந்தவை. நிர்க்குண தியானத்திலேகூட, தொடக்கத்தில் மனத்தைப் பதிய வைப்பதற்கு சூக்ஷ்ம வடிவம் உண்டு. அப்பால், இந்த வடிவம் மறைந்து

விடும். தியானிக்கிறவனும் தியானிக்கப்படுபவரும் ஒன்ருக ஐக்கியப்படுவார்கள். மனத்தினின்று தியானம் வெளிப்படுகிறது.

உனது குணத்தைப் பரிசீலனை செய். அதிலே குறிப்பிட்ட சில குறைபாட்டைக் கண்டுபிடி. அதற்கு நேர் மாருனதைக் கண்டுபிடி. முன் கோபத்தினுல் நீ அவதிப்படுகிருயென வைத்துக் கொள்வோம். முன்கோபத்திற்கு எதிர்ப்பதம் பொறுமை. பொறுமை எனும் சூக்ஷ்மமான பண்பாட்டைத் தியானிப்பதன் மூலம் இப்பண்பை விருத்தி செய்து கொள்ள முயற்சிக்கவும். தினசரி அதிகாலை 4 மணிக்கு ஒழுங்காக ஏகாந்தமான அறையில் பத்மா அல்லது சித்தா ஆசனத்தில் அமர்ந்து பொறுமை, அதன் பெருமை, முன்கோபம் வரும்போது இதனைச் சாதிக்கும் பயிற்சி ஆகியவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தொடங்கவும். ஒருநாள் ஒரு விஷயம்—வேமுென்றை வேமுெரு நாள் சிந்திக்கவும். மனம் வெளியே அலையத் தொடங்கினுல், அதைத் திரும்ப அழைக்கவும். கூடுமான அளவு உறுதியுடன் தியானிக்கவும். முற்றிலும் பொறுமையுடையவனுகவும் பொறுமையின் மாதிரியாகவும் உன்னை நினைத்துக் கொள். "இந்த பொறுமை எனது யதார்த்த ஆத்மா— இதை உணர்ந்து இன்று முதல் நடைமுறையில் காட்டுகிறேன்" என்ற சத்தியத்துடன் தியானத்தை முடிப்பாயாக.

ஒரு சில நாட்களில் எவ்வித மாறுதலும் தோற்றப்படமாட்டாது. இன்னமும் முன்கோபம் காட்டுகிருய். தினசரி காலையில் முறையாகத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய். முன்கோபச் சொல்லைக் கூறுகிறபோது, சில காலத்திற்குப் பிறகு, உத்தரவில்லாமல் எண்ணம் மனத்தில் மின்னல் போல் பளிச்சிடும் "நான் பொறுமையுடன் இருந்திருக்க வேண்டும்" என்ற எண்ணம். சாதனை தொடர்ந்து செய். விரைவிலே, பொறுமை எனும் எண்ணம் முன் கோப உணர்ச்சி கூடவே எழுந்துவிடும். வெளித்தோற்றம் தடுக்கப்பட்டுவிடும்.

இன்னமும் சாதனை விடாமல் செய். முன்கோப உணர்ச்சி தளர்ச்சியடையும் போகப்போக—முடிவில் முன் கோபம் முற்றிலும் ஒழிந்துபோகும். தொந்தரவுகளுக்கு முன்னால் பொறுமை காட்டுதல் என்பது உனக்கு இயல் பான உணர்ச்சியாய் ஆகிவிட்டது. இம்மாதிரியாக, இரக்கம், தன்னைக் கட்டுப்படுத்தல், தூய்மை, பணிவு, தருமசிந்தனை, பெருந்தன்மை, உதாரகுணம் ஆகிய பல் வேறு பண்புகளைப் பற்றித் தியானித்து விருத்தி செய்து கொள்வாயாக.

மனத்தின் செயல்கள்தான் உண்மையாகக் கர்மாக் கள் என வழங்கப்படுகின்றன. மனம் பந்தப்படுதலி னின்று விடுபடுதலே உண்மையான மோக்ஷம். மனமாற் றங்களினின்று தங்களை விடுவித்துக்கொண்டவர்களே உத்கிருஷ்டமான நிஷ்டைப்பேறு (தியானம்) அடைகி றார்கள். மனம் அதன் கல்மஷங்களினின்று நீங்கிவிட்டால், அது மகா ஸாந்திகொள்ளும். ஜனனமரண சகிதத்துடன் கூடிய உலகாயத பிரமையெல்லாம் வெகுவிரைவில் நாச மடையும். மனம் தூய்மைபெற்ற பின்னர், கடவுள்மீது செலுத்தப்படும் மனோஏகாக்ரம் உங்களுக்கு உண்மையான ஆனந்தத்தையும் அறிவையும் வழங்கும். நீங்கள் ஜன்ம மெடுத்தது இக்குறிக்கோளுக்காகவேதான். ராகம் மற் றும் மோஹத்தால் வெளிப்புற விஷயாதிகளிலே உழல இழுத்துச் செல்லப்பட்டீர்கள்.

ஒரு நாய்க்கு முன்னால் பெரிய நிலைக்கண்ணாடியும் அதன் முன் ரொட்டியும் வைத்தீர்களானால், அது தனது பிரதி பிம்பத்தைக் கண்ணாடியில் கண்டு உடனே குரைக் கிறது. அங்கே வேறொரு நாயிருப்பதாக அது முட்டாள் தனமாகக் கற்பனை செய்கிறது. அதுபோல, மனிதன் தனது மனக் கண்ணாடியின் மூலம் மனிதர்கள் எல்லோரி டத்திலும் தனது சொந்த பிரதிபிம்பம் மாத்திரத்தையே காண்கிறான். ஆனால், நாயைப்போல, அவர்கள் தன்னி லும் மாறுபட்டவர்கள் என்று அவன் கற்பனை பண்ணி

பகைமை மற்றும் பொருமையின் காரணமாகச் சண்டை யிடுகிருன்.

கொஞ்சம் வைக்கோல், துண்டுக் காகிதங்கள், இலே சான மரத்துண்டுகள் இவற்றைக் குவித்து நெருப்பு பற்ற வைக்கிறீர்கள். விரைவில் அந்த நெருப்பு அவிந்து விடு கிறது. வாயினுல் அல்லது ஊதுகுழாயினுல் அதைப் பல தடவை ஊதுகிறீர்கள். சிறிது நேரத்திற்குப்பின், அது சிறிது நெருப்புக்கனலாகிவிடுகிறது. இப்போது பெரு முயற்சி எடுத்துக்கொண்டாலும் உங்களால் அதைத் தணிக்க இயலாது. அதுபோல, புதிய சாதனேயாளர்கள் தியானத்தைப் பழகும்போது ஆரம்ப நிலேயில் பழையபடி தியானத்தைக் கலேத்துக் கொள்கிருர்கள். அவர்கள் சோர்ந்துபோன தங்கள் உள்ளத்தை மீண்டும் மீண்டும் உயரத்தூக்கி இலட்சியத்தின்மீது பதியவைக்க வேண்டும். தியானம் ஆழ்ந்து ஒரே ஒழுங்காகிவிட்டால், இறுதியில் அவர்கள் இறைவனிடம் நிலேபெற்று விடுகிருர்கள். அப் பால் தியானம் ஸஹஜமாகிவிடுகிறது. அதாவது இயற் கையாய் விடுகிறது. அதே பழக்கமாய் விடுகிறது. தீவிர வைராக்கியம் எனும் ஊதுகுழாயை உபயோகித்து தியான அக்கினியை எழுப்புங்கள்.

ஏகாந்தமும் தீவிர தியானமும் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத் திற்குரிய இரண்டு முக்கிய தேவைகள். தியானிக்கும் போது, மனம் நிரம்பவும் ஸாத்மீகமாயிருந்தால், உங்க ளுக்கு ஆவேசம் உண்டாகும். மனம் தானே சில கவிகளே இயற்றி வாழ்க்கைப் பிரச்சினேகள் சிலவற்றைத் தீர்த்து வைக்கும். ஸாத்வீக வ்ருத்திகளேக்கூட வெளியே அகற் றுங்கள். இதெல்லாம் மனேசக்தியை விரயப்படுத்தும். ஆத்மாவை நாடியே மேலும் மேலும் பறந்து செல்லுவாய் மானஸீகமாய். எதிர்மறை எண்ணங்களே ஓட்டுக. எப் போதும் உடன்பாட்டு எண்ணங்களிலே ஊறிக்கொண் டிருப்பாயாக. உடன்பாட்டு எண்ணங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களேத்தாக்கி முறியடிக்கின்றன.

நீ உடன் பாட்டு எண்ணங்களால் சூழ்ந்திருந்தால், தியானத்தை நேர்த்தியாகச் செய்ய உன்னால் சாத்தியப் படும்.

சிற்றின்பப் பொருள்களைப் பற்றியே மனம் சதா பற்றிக் கொண்டிருந்தால், பிரபஞ்சம் உண்மையானது என்ற கோட்பாடு நிச்சயமாக வலிமைகொள்ளும். மெய்ப் பொருளாகிய ஆத்மாவையே அடிக்கடி மனம் சிந்திக்குமே யானால், உலகம் ஓர் சொப்பனம் போலத் தோன்றும். அற்ப எண்ணங்கள், பல்வேறு பயனற்ற சங்கல்பங்கள் இவற்றை உள்ளத்தினின்று உதறித்தள்ளுக. ஆத்மா வைப் பற்றி இடையருமல் விசாரணை புரியுங்கள். "இடையருமல்" என்ற சொல்லைக் கவனியுங்கள். இது முக்கியம். அப்பால்தான் ஆத்மீய ஞானம் உதயமாகும். சிதாகாசம் என்ற வானத்திலே ஞானசூரியன் உதயமா கும். களங்கமான நீரைத் தேத்தாங்கொட்டை போட்டுச் சுத்தீகரிப்பதுபோல, வாஸனைகளாலும் அசத்தாகிய சங் கல்பங்களாலும் நிறையப் பெற்ற முரட்டுத்தனமான மனத் தைப் பிரஹ்ம சிந்தனையினுல் தூய்மைப் படுத்தவேண்டும். அப்பால்தான் உண்மையான ஜ்யோதி உதயமாகும். தியானப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டவுடனே, அதனுல் கிடைக்கும் பலன்களை அவசரமாக எதிர்நோக்கலாகாது. பிள்ளைவரத்திற்காக ஓர் இளமங்கை அரசமரத்தை 108 தடவை சுற்றினுள்; உடனே, பிள்ளை இருக்கிறதா இல்லை யா என்று தெரிந்துகொள்ளத்தன் அடிவயிற்றைத் தடவிப் பார்த்துக்கொண்டாளாம். அது வெறும் முட்டாள்தனம். சில மாதங்கள் வரை அவள் காத்திருக்க வேண்டும். அது போல நீங்கள் சிலகாலம் ஒழுங்காகத் தியானம் புரிந்தால் மனம் முதிர்ந்து முடிவில் ஆத்மசாக்ஷாத்காரம் பெறுவீர் கள்—அவசரம் வீண் விரயம் ஆக்கும்.

உப்பையோ சர்க்கரையையோ நீரில்போட்டுக்கரைப் பதுபோல, ஆத்மாவைத் தூண்டக்கூடிய உயரிய சிந்தனை களுடன் கூடிய பிரஹ்மம், இறைவன், தெய்வீக மஹிமை,

தெய்வீக சாந்நித்யம் ஆகியவை பற்றிய எண்ணங்களி னால் உங்கள் உள்ளம் நிரப்பப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். அப்பால்தான், எப்போதும் நீங்கள் தெய்வீக உணர்வில் நிலைபெற்றிருப்பீர்கள். அமைதியான தியானத்தின் ஆழத்திலே நீங்கள் செல்லும்போதுதான், தெய்வீக மஹி மையின் பரிபூரண ஆனந்தத்தைப் பெறுவீர்கள். இறை வனின் தெய்வீகப் பிராந்தியத்தின் எல்லையிலிருக்கும் போதும், கடவுளின் கதவண்டை இருக்கும்போதும், வெளி எல்லைகளில் இருக்கும்போதும், உயர்ந்தபக்ஷ அமைதியும் ஆனந்தமும் பெறமாட்டீர்கள். பிரஹ்மனைப் பற்றிய சிந் தனைகளால் உள்ளத்தை நிரப்பிக்கொள்வதற்கு முன்னால், முதலில் தெய்வீகக் கருத்துக்களை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். முதலில் தெரிந்துகொள்ளல், பிறகு மனத்தில் பதிய வைத்தல். அப்பால் க்ஷணநேரம்கூட தாமதமில்லாமல் சாக்ஷாத்காரம் வந்தமைகிறது. இம் மூன்று சொற்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்க:— தெரிந்து கொள்ளல்—பதிய வைத்தல்—சாக்ஷாத்காரம். சாதகர்களிலே எப்போதும் ஒரு புகார் இருந்து வருகிறது. ‘‘கடந்த 12 வருடங்களாக நான் தியானம் புரிந்து கொண் டிருக்கிறேன். எவ்விதமான முன்னேற்றமும் அடைந்த பாடில்லை. சாக்ஷாத்காரம் எனக்குக் கிடையாது’’ என்ற புகார் தான். அது ஏன் அப்படி? அதற்குக் காரணம் என்ன? அவர்கள் தங்கள் இதயத்தின் அதிக ஆழத்தி லுள்ள மூலை முடுக்குகளிலே அதாவது ஆழ்ந்த தியானத் திலே அவர்கள் மூழ்கவில்லை. இறைவனைப் பற்றிய கருத் துக்களை ஒழுங்காக நன்குதெரிந்து கொண்டும் மனத்தில் பதிய வைத்துக்கொண்டும் இருக்கவில்லை. முறையாகவும் ஒழுங்காகவும் சாதனை புரியவில்லை. இந்திரியங்களைப் பூர ணமாக அவர்கள் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளவில்லை. உள் ளத்திலிருந்து வெளியேறுகிற கிரணங்களை எல்லாம் ஒன்று படுத்தவில்லை. ‘‘இந்த செக்கண்டு நேரத்திலே சாக்ஷாத் காரம் பெறுவேன்’’ என்று அவர்கள் தீர்மானிக்கவில்லை. உள்ளத்தின் நூறு சதவிகித சக்தி அல்லது உள்ளத்தின் 16 அணுக்களை அதாவது உள்ளம் முழுமையையும் கடவு

ளுக்கு அர்ப்பணிக்கவில்லை. தெய்வீக உணர்வைத் தைலதாரையாக அதிகரித்துக் கொள்ளவில்லை.

இரண்டு முயல்களைத் துரத்திக்கொண்டு முட்டாள்தனமாக ஓடுகிறவன், ஒன்றைக்கூட பிடிக்கமாட்டான். அது போலத் தியானிக்கிறவன், முரண்பட்ட இரண்டு சிந்தனைகளைத் தொடர்ந்து ஓடுகிறவன். அவற்றில் ஒன்றில்கூட வெற்றி காணமாட்டான். பத்து நிமிஷங்களிலே அவனுக்குத் தெய்வீகச் சிந்தனைகள், அவற்றிற்குப் பின் பத்து நிமிஷங்களிலே முரண்பட்ட உலகச் சிந்தனைகள் – இப்படியிருக்குமானல் தெய்வீக உணர்விலே எதையும் சாதித்து வெற்றி பெறமாட்டான். நீங்கள் ஒரு முயலை மாத்திரமே பின்பற்றித் துரத்த வேண்டும்—ஊக்கம், வலிமை மற்றும் ஏகாக்ரத்துடன் அதை நீங்கள் நிச்சயமாகப் பிடிப்பீர்கள். எப்போதும் தெய்வீகச் சிந்தனைகளையே கொள்ளவேண்டும். அப்பால் இறைவனை அதிவிரைவில் சாக்ஷாத்கரிப்பீர்கள். ஆரம்ப நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு இந்த தியானம் ஒருவிதம். ஏகாந்தமாய் ஒரு அறையில் பத்மாஸனத்தில் அமருவாயாக. கண்களை மூடிக்கொள். சூரியனிடத்தில் உள்ள ஜ்யோதி, சந்திரனில் உள்ள பிரகாசம், நட்சத்திரங்களில் உள்ள மகிமை, வானத்தின் அழகு—இவைகளைப் பற்றித் தியானிப்பாயாக.

சமுத்திரத்தின் மஹத்துவம் அதன் அளவு கடந்த இயல்பு—இதைப் பற்றித் தியானிக்கவும். ஆதி அந்தமில்லாத பிரஹ்மனோடு சமுத்திரத்தை ஒப்பிடுக. சமுத்திரமாக உன்னைப் பாவித்துக்கொள். அமைதியாயிரு. தியானத்திலே விரிவுபடுத்திக்கொள். இன்னொரு வித்தியானம். ஹிமாலயத்தின் மீது தியானிக்கவும். உத்தரகாசிக்குப் பக்கத்தில் கங்கோத்திரி எனும் பனிக்கட்டி நிறைந்த பிராந்தியத்தில் உற்பத்தியாகிற கங்காநதி. ஹிருஷிகேஸம், ஹரித்துவாரம், காசி ஆகிய புண்ணிய ஸ்தலங்களின் வழியாக ஓடி, வங்காளக்கடலில் உள்ள கங்காசாகர் எனும் இடத்தில் சங்கமமாகிறது. ஹிமயமலை, கங்கை, கடல்

ஆகிய மூன்று எண்ணங்கள் மாத்திரம் உங்கள் மனத்திலே உலாவ வேண்டும். பனிப்படலங்கள் சூழ்ந்த கங்கோத்தரிக்கு உங்கள் மனத்தைச் செலுத்துக. அப்பால் கங்கை நதி வழியாக இறுதியில் கடலுக்கு உங்கள் மனத்தைச் செலுத்துவதாகக் கற்பனை செய்யவும். அப்பால் மீண்டும் பனி சூழ்ந்த கங்கோத்தரிக்கு உங்கள் மனத்தைச் செலுத்துக. இவ்விதம் உங்கள் மனத்தை பதினைந்து நிமிடம் வரை திரும்பத் திரும்பச் சுற்ற வைக்கவும்.

அழகான பூந்தோட்டம் ரமணீகரமான மலர்களால் சூழ்ந்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்யவும். ஒரு மூலையில் மல்லிகைப் பூக்கள் மலர்ந்திருக்கின்றன. மற்றொரு மூலையில் ரோஜாப் பூக்கள் காட்சியளிக்கின்றன. மூன்றாவது மூலையில் "இரவு ராணி". நான்காவது மூலையில் சண்பகப் பூ நிறைந்துள்ளது. இப்போது இந்த நான்கு தினுசான மலர்களைத் தியானிக்கவும். திரும்பத் திரும்பத் தியானிக்கவும் பதினைந்து நிமிஷங்கள் வரை. இத்தகைய ஸ்தூல தியானம் உங்கள் மனத்தை சூட்சுமமான கருத்துக்களைப்பற்றித் தியானிக்கத் தகுதிப்படுத்தும்.

உங்கள் முன்னால் ஓம் என்ற வடிவத்தை வைத்துக் கொண்டு அதன்மேல் ஏகாக்ரப்படுத்துக. திறந்த கண்களால் உற்றுப்பார்க்க—கண்கள் இமைக்காமல்—கண்ணீர் நிறையவரும் வரை. இதற்குத் த்ராடக் என்று பெயர். சகுண நிர்க்குணத் தியானம் கூடியது. தியான அறையில் ஓம் எனும் படத்தை வைத்துக்கொள்க. பிரஹ்மத்தின் இந்த அடையாளத்தைப் பூஜை செய்க. தூபதீபங் காட்டுக. புஷ்பங்களை வழங்குக. இது தற்கால நவ நாகரீகப் படிப்பாளர்களுக்குப் பொருந்தும்.

உலகமே கிடையாது. உடலோ உள்ளமோ கிடையாது. ஒரே ஒரு சைதன்யம் உண்டு. தூய உணர்வு நான் அத்தூய உணர்வுமயம். இதற்கு நிர்க்குணத் தியானம் என்று பெயர். நல்ல பயிற்சியுள்ள மனம் உடலைக் கட்டுப்படுத்தி விசாரணை செய்து முடிவில்லாமல்

தியானிக்கும்—உடல் உள்ளவரை. தான் தேடும் பிரஹ்மனைக் குறித்துத் தியானிக்கும். ஒரு க்ஷண நேரமாவது அத்தியானம் எந்தவிதமான உலகாயதத் தூண்டுதலாலும் மறைக்கப்படாமல் ஒரே தியானமாக விளங்கும். தியானத்திலே சுவாசம் 16 மாத்திரை அளவு வெளிப்படும். மனம் ஏகாக்ரம் பெறுமளவு அது சிறுகச் சிறுகக் குறையும். அது 15, 14, 13, 12, 10, 8 மாத்திரை—இவ்விதமாகக் குறையும். ஆழ்ந்த அமைதியான தியானத்தில் நீ ஈடுபடும்போது, நாசித்துவாரங்களின் வழியாகச் சுவாசம் வராது. சுவாசப்பையும் அடிவயிறும் அப்போதைக்கப்போது அசையும். சுவாசம் வெளிப்படும் தன்மையிலிருந்து, சாதகனின் ஏகாக்ர அளவை ஊகிக்கலாம். சுவாசத்தை மிகுந்த ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவும்.

தீய குணத்தினால் ஏற்பட்ட களங்கத்தைத் தியான அக்கினி நீக்கிவிடுகிறது. அப்பால், வருகிறது அறிவு அல்லது தெய்வீக ஞானம். இது இறுதி விடுதலையாகிய முக்திக்கு நேரடியாக வழி காட்டுகிறது. தியானத்தில் ஸ்வஜாதிய வ்ருத்தி பிரவாகம் ஏற்படுகிறது. பிரஹ்மாகார சிந்தனைகள் வெள்ளம் போலப் பாய்கிறது. பொருள்களின் சிந்தனைகளைத் துறக்கவும். விவேகம், விசாரம் ஆகிய சவுக்கினால் இவற்றைத் துரத்தவும். தொடக்கத்தில் போராட்டம் மிகவும் கஷ்டம்—சோதனையாயுமிருக்கும். ஆனால், அப்பால், உனக்கு வலிமை அதிகரிக்குமளவும், தூய்மையில் வளர்ச்சி பெறுமளவும். பிரஹ்ம சிந்தனை எளிதாகிறது. ஒற்றுமை வாழ்விலே நீ ஆனந்தப்படுகிறாய். ஆத்மாவிலிருந்து நீ வலிமை பெறுகிறாய். விஷய வ்ருத்திகள் யாவும் நலியவும், மனம் ஏகாக்ரம் அடையும்போது, உள் பலம் ஆகிய ஆத்ம பலம் வலிமை பெறுகிறது.

தியானத்தின் போது, உலகாயதச் சிந்தனைகளை எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்கிவைக்க முடிகிறது என்பதைப்பற்றிக் குறித்துவை. வெகு கவனமாக மனத்தைப் பார். இருபது நிமிஷம் மட்டும் ஒதுக்கி வைக்க முடியுமென்றால், அந்த

நேரத்தை முப்பது அல்லது நாற்பது நிமிஷமாக இப்படியே அதிகரிக்க முயற்சி செய். மனத்தை அடிக்கடி தெய்வச் சிந்தனைகளால் நிரப்புக: பலவருஷ ஆத்ம சாதனைக்குப் பிறகும்கூட அந்த நெறியில் ஒரே நிலையில் இருந்துவர முடிகிறதா என்பதை மிக்க கவனமாய்க் குறித்து வைக்கவும். எச்சரிக்கையாயும் கவனமாயும் இல்லாவிட்டாலும், உங்கள் வைராக்யம் குறைந்துவிட்டாலும் தியானத்தில் தாமதமேற்படினும், ஆத்மீய நெறியில் கீழ்நோக்கிச் செல்லுவீர்கள். எதிர்ச்செயல் நேரலாம். பதினைந்து வருஷமாகச் சிலர் தியானம் பழகியிருக்கிறார்கள்; அவர்கள் உண்மையான முன்னேற்றமே பெறவில்லை. என் ? சிரத்தை, வைராக்யம், முக்திக்குத் தீவிரமான நாட்டம் மற்றும் ஆழ்ந்த இடையறுத சாதனை இவை இல்லாமையினால்தான்.

ஆத்மீயப் பயிற்சியில் நீங்கள் முன்னேறினால், ஒரே சமயத்தில் தியானம் புரியவும் ஆபீஸ் வேலை செய்யவும் வெகு கடினமாகும். ஏனெனில், மனம் இரட்டிப்பு பிரயாசைக்கு உள்ளாகும். ஆகவே, மனம் தியானத்தின்போது வெவ்வேறு சம்ஸ்காரங்களால் இயக்கப்பட்டு மாறுகிறது. வெவ்வேறு விதமான செயல்களுக்கு அந்த மனம் ஈடுபட அவஸ்தைப்படுகிறது. தியானம் முடித்து வெளிப்படும் போது, மனம் தள்ளாடித் தடுமாறுகிறது. அது குழப்பமடைகிறது. மாலையில் தியானத்திற்கு அமரும்போது, புதிதாகப் பகற்பொழுதில் பெற்ற சம்ஸ்காரங்களைத் துடைத்துவிட்டு ஏகாக்ரங்கொள்ளக் கஷ்டமாகிறது. இப்போராட்டம் சில சமயத்தில் தலைவலி உண்டாக்கிவிடும். பிராணனாகிய சக்தி உடலுக்குள்ளே அதிசூட்சுமமான பாதைகளில் இயங்கிக் கொண்டிருந்து தியானம் முடிவுற்றதும், உலகாயதச் செயல்களாகிய வேறு பாதைகளில் அது இப்போது செல்ல வேண்டியதாயிருக்கிறது. வேலையின் சமயம் அது அதிஸ்தூலமாய் ஆகிவிடுகிறது.

ஆகையால், யோகத்தைப் பயிலும் கிரஹஸ்தாஸ்ரமத்திலுள்ள சாதகர்கள் தியானத்தில் மேலும் முன்னேற

விரும்பினுல் உலகாயதச் செயல்கள் அனைத்தும் நிறுத்தி விடவேண்டும். உண்மையான சிரத்தையுடனிருப்பவர் களானுல் அவர்களே தாமாக அலுவல்களை விட்டுவிடப் பலவந்தப்படுத்தப்படுவார்கள். உயர்ந்த ரகச் சாதகர் களுக்கு வேலை தியானத்திற்கு ஓர் முட்டுக்கட்டை. ‘‘யோகத்தை நாடும் முனிவருக்கு செயல் ஒரு சாதனம்; யோகாருட நிலையில் அதாவது யோக சிம்மாசனத்தில் ஏற்றப்பட்ட அதே முனிவருக்கு சமநிலை என்பது சாத னம்’’ என்று பகவத்கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் பகர்ந்துள்ளார். அப்பால் வேலையும் தியானமும் நேர் மாருக, நெருப்பும் நீருமாகவும் ஒளியும் இருட்டுமாகவும் அமைகின்றன.

ஒழுங்காகத் தியானத்தைப் பழகும் யோக மாணவர் கள் அடையப்பெறும் நன்மைகள் இவையாகும். ஸாந்தி (அமைதி), சந்தோஷம் (திருப்தி). அபயம் (அச்சமின் மை), ஆத்மானந்தம் (பேரானந்தம்), உலகாயதத்துன் பங்களில் சஞ்சலப்படாத மனோநிலை, நிஸ்சலனஸ்திதி (சலனமில்லாத சமநிலை), ஆவேசம், சகஜ ஞான நோக் கம், ஸாத்வீக இயல்புகள், அக்ரோத (கோபமின்மை), ராகத்துவேஷங்களும் அகங்காரமும் இல்லாமையாகும் ராகத்துவேஷம்—விருப்பும் வெறுப்பும்.

ஞான நெறியாகிய வேதாந்தத்தில் மனனம் (ஞாப கத்தில் இருத்தல்). நிதித்தியாசனம் என்ற பதங்கள் அடிக் கடி பிரயோகப்படுகின்றன. உலகப் பொருள் பற்றிய எண்ணங்கள் யாவையும் துரத்திவிடுதலுக்கு **மனன வ்ருத் திதிரஸ்காரம்** என்று பெயர். கடவுள் அல்லது பிரஹ்மனைப் பற்றிய நினைவுக் கூட்டமாகிய வெள்ளத்தை ஒழுங்காக ஓடுகிற ஓடை நீர் போன்று அதிகரிக்கச் செய்தலுக்கு **ஸ்வஜதியாவிருத்திப் பிரவாஹம்** என்று பெயர். நிதித்தியா சனம் என்பது ஆழ்ந்த அழுத்தமான சிந்தனையாகும். ஆத்மாகாரவிருத்தி ஸ்திதியாகும்.

தியானத்திலே அதிகமான சோர்வு தென்பட்டால், சிலநாட்களுக்குத் தியானம் புரியும் நேரத்தின் கால அளவைச் சுருக்கவும். இலேசான தியானம் மாத்திரம் புரிக. பழைய நிலை திரும்பப் பெற்றவுடனே, கால அளவை மீண்டும் அதிகரிப்பாயாக. சாதனையின் போதெல்லாம் பகுத்தறிவைப் பிரயோகிப்பாயாக. இதைத்தான் எப்போதும் நான் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

தியானத்தில் உள்ளம் ஓர் நிலைப்படும்போது கண்கள் கூட ஓர் நிலைப்படும். உள்ளச் சாந்தி ஓங்கப்பெற்ற யோகியின் கண் ஒழுங்காக ஓர் நிலையாக இருக்கும், கண்மூடித் திறக்கிற நிலை, முழிக்கிறநிலை இராது. கண்கள் பிரகாசமாயும், சிகப்பாய் அல்லது தூய வெண்மையாயும் இருக்கும்.

நான்கு, ஐந்து மணிநேரம் ஒரே தடவையில் தொடர்ந்து அமர்ந்து தியானிப்பவர்கள் வஜ்ராசனத்தில் முதலில் அமரவேண்டும். அப்பால் பத்மாசனமோ சித்தாசனமோ போட்டுக் கொள்ளலாம். எனவே, இரு ஆசனங்கள் மட்டும் உபயோகிக்கவும்.

தொடைகளிலோ கால்களிலோ ஓர் பாகத்திலே இரத்தம் குவிந்து சேர்ந்து சிறிது தொல்லை கொடுக்கும். இரண்டு மணிநேரத்திற்குப்பின் பத்மாஸனம், சித்தாஸனம் அல்லது வஜ்ராசனத்திற்கோ மாற்றவும். அல்லது கால்களை நீளமாக நீட்டிக்கொள் சுவரோ தலையணையோ மீது சாய்ந்துகொள். முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக் கொள். இது மிகவும் வசதியான ஆசனம் இரண்டு நாற்காலிகளைச் சேர்த்துவை. ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து மற்றொன்றில் காலைநீட்டிக்கொள். இது வேறொரு உபாயம்.

இறைவன்பால் முழுமையாக மனம் நிலைத்துவிடுகிறது இப்போது உலகாயத எண்ணங்கள் எவையும் ஊடுருவ மாட்டா. சிந்தனையாகிய தியானம் தைல தாரையாக்

இருக்கும், ஏகாக்ரமான தியானத்தில் உள்ளத்தைப் பல வகைகளிலும் ஆரம்பத்தில்பயிற்றுவிப்பாயாக. செவிகளை மூடிக்கொண்டு இருதயத்தினின்று கிளம்பும் அநஹத ஒலிகளின்மீது தியானத்தைப் பதிப்பாயாக. ஸோஹம் என்னும் ஜெபத்திலே, உனது சுவாசத்திலே ஏகாக்ரம் பண்ணு. ஏதாவது ஸ்தூல உருவத்தின் மீது ஏகாக்ரம் செய்வாயாக. நீல வானத்திலே நினைவைப் பதிப்பாயாக. சர்வ வியாபகமாய்ச் சூழும் சூரிய ஒளியைப் பற்றிய எண்ணத்தைப் பதிய வை. சரீரத்திலுள்ள பல்வேறு சக்கரங்களின்மீது தியானம் செய். சத்தியம். ஞானம், ஆனந்தம், ஏகம், நித்தியம் இத்தகைய சூட்சும தன்மைகளைப்பற்றித் தியானி. இறுதியாக ஒன்றின்மீது மாத்திரம் தியானம் செலுத்துவாயாக.

தியானத்தின்போது, கண்களை அதிக வேலையில் ஈடுபடுத்தி நெருக்காதே; மூளைக்கும் அதிக வேலை தராதே, மனத்துடன் போரிடவோ குஸ்தி போடவோ வேண்டாம். உடலைத் தளர்த்து. தெய்வீக நினைவுகள் உள்ளத்தில் மெள்ள வருமாறு அனுமதி. தியானத்தின் இலட்சியத்தைப் பற்றி முறையாக நினை. ஊடுருவுகின்ற எண்ணங்களை வேண்டுமென்றே பலாத்காரமாகவோ விரட்டாதே. பெருந்தன்மையான ஸாத்விக எண்ணங்களைக் கொள்வாயாக, தீய எண்ணங்கள் தாமாகவே மறைந்து போம்.

பொறுமை, விடாமுயற்சி, கருணை, அன்பு, மன்னிக்கும் சுபாவம், தூய்மை முதலிய ஸாத்வீகத் தன்மைகளையும் மற்றும் வைராக்கியம், தியானம் ஆகியவற்றையும் தினந்தோறும் நீ அபிவிருத்தி செய்வாயாக. வைராக்கியமும் சிறந்த பண்புகளும் தியானத்திற்குத் துணை வலியாய் நிற்கும். தியானம் ஸாத்வீகக் குணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

சர்வ வியாபகமான ஒரே ஒரு கடவுள் உணர்ச்சியை வளர்க்கவும். நிலையற்ற உடலை வெறும் தோற்றமென ஒதுக்கித் தள்ளுக. சர்வ வியாபகமான சர்வேஸ்வர பாவ

ஊயை எப்போதும் மனத்தில் இருத்திக் கொள்க. எது உன்னை உயர்த்துகிறதோ அதை நீ பயன்படுத்திக்கொள். அதனுல், உள்ளத்தின் மனப்போக்கை உயர்த்திக் கொள்ளவும், அப்பால் நீண்டகாலத் தியானத்தைத் தொடர்ந்து நடத்திக்கொள்ளவும் உன்னுல் சாத்தியப்படும். தியானத்தின்போது, மாறுதலில்லாத ஜ்யோதியோடு நீ ஆத்மீயத் தொடர்பு கொள்கிருய். எல்லாவிதமான அசுத்தங்களும் நீங்கித் தூய்மை பெறுகிருய். இந்த ஜோதி தன்னைத் தொடுகிற ஆத்மாவைப் பரிசுத்தமாக்குகிறது. பூதக்கண்ணுடி சூரிய வெயிலில் வைக்கப்பட்டால், அதன் அடியில் உள்ள வைக்கோல் துண்டுகள் நெருப்புப் பற்றிக்கொள்கின்றன. இதுபோல, கடவுள்பால் உயர்த்தப்பட்ட திறந்த இதயத்திலே இறைவனுடைய தூய்மையும் அன்பும் கொண்ட ஜோதி சுடர்விட்டொளிர, தெய்வ பக்தி எனும் நெருப்பிலே உன்னுடைய குறைபாடுகள் அனைத்தும் த்வம்சமாக்கப்படுகின்றன. ஜோதியானது அபரிமிதமான வலிமையும் அமோகமான ஆரோக்கியமும் அள்ளித் தருகிறது.

தூய்மைப் படுத்தும் இம்முறை மெய்ப் பொருளின் ஆழ்ந்த ஞானத்திற்கு இட்டுச் செல்லுகிறது. தியானத்தின்போது ஆத்மாவின்மீது ஆண்டவனுடைய திருவருள் செயல்படுகிறவிதம் இதுவேயாகும். இந்த திருவருள் வெள்ளத்திலே, கடவுளினுல் செலுத்தப்பட்ட மறைபடாத ஒளிப் பிழம்பானது உனது உள்ளத்திலே எழுகிறது. இவ்வொளி மிகமிகச் சக்தி வாய்ந்தது.

தியானத்தின்போது உன் கண்களை ஏன் மூடிக்கொண்டிருக்கிருய்? கண்களைத் திறந்துகொண்டு தியானிக்கவும் சந்தடியும், சப்தமும் நிறைந்த நகரத்திலே இருக்கும் போதுகூட நீ உனது உள்ளத்தைச் சமநிலையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்பால்தான் நீ பூரணமெய்தியவன் ஆவாய். புதிதாகத் தியானிக்கப் பழகும்போது, உள்ளத்தின் சஞ்சலத்தை நீக்கிக்கொள்ள உன்னுல் இயலாமல்

போகிறது. இதனால், தொடக்கத்திலே கண்களை மூடிக் கொள்ளலாம். ஆனால், அப்பாலோ, நடந்துகொண்டிருக்கும்போதுகூட கண்களைத் திறந்தபடியே நீ தியானிக்க வேண்டும். உலகம் உண்மையல்லாததென்றும், உலகமே இல்லை என்றும் ஆத்மாவே எங்கும் நிறைந்திருக்கிறதென்றும் வலிமையோடு சிந்திப்பாயாக. கண்கள் திறந்துள்ளபோதுகூட நீ ஆத்மாவையே தியானிக்கக்கூடுமானால் மிக்க பலசாலியாவாய். இலகுவில் சஞ்சலமடையமாட்டாய்.

உலகிலே காணப்படும் பொருட்கள் யாவும் மாயை. ஞானத்தினாலோ, ஆத்மத்யானத்தினாலோ மாயை மறைந்து போகும். மாயையினின்று விலகிக்கொள்ள ஒருவன் பிரயத்தனம் பண்ணவேண்டும் உள்ளத்தின் மூலம் மாயை தொல்லைப்படுத்துகிறது. மனோநாசம் என்பது மாயையை நாசம் செய்வதாகும். ஆத்மாவின் மீது தியானம் புரிவதற்கு நிதித்தியாசனம் என்று பெயர். மாயையை வெற்றி கொள்ளுவதற்கு ஒரே மார்க்கம் நிதித்தியாசனமே ஆகும். புத்தர் பெருமான், ராஜா பர்த்ருஹரி, தத்தாத்ரேயர், குஜராத் தேசத்திலிருந்த அக்கௌ ஆகிய அனைவரும் ஆழ்ந்த தியானத்தின் மூலமாகவே மாயையையும் மனத்தையும் ஜயித்துள்ளார்கள். மௌனத்தை மேற்கொள்வாயாக. தியானி, தியானி. உள்ளம் எல்லாவிதமான அல்லல் தொல்லைகளுக்கு அப்பாலிருக்கும்போதுதான் உன்னால் தியானிக்க சாத்தியப்படும். நாசியின் வலது இடது துவாரங்களிலே ஸ்வாசம் சஞ்சாரம் பண்ணும்போது சுஷும்நா நாடி இயங்குகிறதென்று கொள்ளவும். இந்த நாடி இயக்கத்தின்போது, தியானம் இலகுவாயும் இனிமையாயும் நடைபெறும். அப்போது மனம் அமைதியாய் இருக்கும். சுஷும்நா இயங்கும்போது, ஸ்த்வகுணம் பெருக்கெடுக்கும் இந்த சுஷும்நா இயங்கத் தொடங்குகிற நேரத்திலே தியானத்திற்கு அமருவாயாக.

தியானப் பழக்கத்தினாலே, உள்ளத்திலும், மூளையிலும், நரம்பு மண்டலத்திலும் பெருமிதமான மாறுதல்கள்

ஏற்படுகின்றன. புத்தம் புதிய நரம்பு அலை வேகமும், அதிர்வுகளும், புதிய பாதைகளும், புதிய அணுக்களும், வாய்க்கால்கள் போன்ற புதிய பள்ளங்களும் உண்டாகின்றன. மனம் முழுதும் மற்றும் நரம்பு மண்டலமும் புத்துயிர் பெறுகின்றன. உனக்குப் புதிய இதயமும், புதிய உள்ளமும் புத்துணர்ச்சிகளும், புதிய நினைவு மார்க்கங்களும், புதிய செயலாற்றும் திறமையும் ஏற்படுவதோடு இறைவன் தோற்றத்திலிருக்கும் பிரபஞ்சத்தைப் பற்றிய புதிய கோட்பாடும் உதயமாகும்.

தியான அறை கடவுளின் கோவிலாகக் கருதப்பட வேண்டும். தேவ நிந்தனையும் அபசாரமும் கூடிய பேச்சு வார்த்தைகளை இந்த அறையிலே வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. அபரிமிதமான பொறாமை, பேராசை இவை பற்றிய விஷத்திற்குச் சமமான தீய சிந்தனைகளுக்கு இடம் தரலாகாது. எப்போதும் பக்திப் பரவசமும் மரியாதையும் கூடிய உள்ளம் வாய்ந்தவர்களையே இந்த அறையில் பிரவேசிக்க அனுமதிக்கவும். ஏனெனில், நாம் செய்வது, நாம் நினைப்பது, நாம் பேசுவது ஆகிய அனைத்தும் இந்த அறையின் ஆகாச நுண்ணணுக்களைப் பாதிக்கும். நுண்ணணுக்களின் மீது பதிவுகள் ஏற்பட்டுவிடும். இவற்றை நீக்குவதற்கு எவ்விதமான நடவடிக்கைகளும் எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால், அவை தம் ஆதிக்கத்தைச் செலுத்தி, முமுட்சுவின் மனத்தைப் பிணக்கிப் பக்தி சாதனையைச் சாதிக்கவிடாமல் முரண்பாடு கொள்ளச் செய்யும். பேசப்பட்ட பேச்சுக்கள், கொண்ட எண்ணங்கள், ஆற்றிய செயல்கள் யாவும் வீண் போகா; இவை நிகழ்ந்த அறையில் சுற்றியுள்ள சூட்சுமமான ஆகாச நுண்ணணு அடுக்களின் மீது இவை எப்போதும் பிரதிபலித்து நிற்கும். மாமூலாக இவை மனத்தைப் பாதிக்கும். கூடுமானவரை இவற்றிற்கு இடம் கொடுக்கலாகாது. ஆரம்பத்தில் சில மாதங்கள் வரை கவனமாய் இருக்கவும். அப்பால் தூய்மையான சூழ்நிலை உருவாகப் பழக்கமாகிவிடும்.

தியானம் புரியாதவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமான உணர்வுமயமாய்த் தியானம் புரிகிறவர்கள் இருப்பதைக் காணலாம். ஆகவே ஸ்தூல உடம்பிலே பாதிப்பு இருக்கலாம். எல்லாச் செயல்களும் உட்புறமோ வெளிப்புறமோ, மனம் இந்திரியத்துடன் இணங்கும் போதுதான் நிகழுகின்றன. எண்ணம் உண்மையான செயல். ஒழுங்கான பயிற்சியால் மனத்தை அடக்க உன்னால் முடியுமானால், உணர்ச்சிகளையும், சித்த வ்ருத்திகளையும் அடக்கியாளக் கூடுமானால், முட்டாள்தனமான, தவறான செயல்களுக்கு இடம் கொடுக்க மாட்டாய். பல்வேறு உணர்ச்சிகளையும் தூண்டுதல்களையும் கட்டுப்படுத்தத் தியானம் மெத்தவும் உதவிபுரிகிறது. தியானிக்கும்போது, ஆனந்த பரவசம் ஏற்படுகிறது. அது ஐந்து வகைப்படும். குறைந்த ஆனந்தம், க்ஷணநேரத்திய ஆனந்தம், வெள்ளமாய் எழும் ஆனந்தம், மேலெழுப்பும் ஆனந்தம், சர்வ வியாபகமான ஆனந்தம் என ஐந்து வகை. குறைந்த ஆனந்தமாவது உடல் புளகாங்கிதமடையச் செய்வது (உடல் மயிர் நிற்கச் செய்யும்) க்ஷணப்பொழுது ஆனந்தமாவது க்ஷணத்துக்குக்ஷணம் தோன்றும் மின்னலைப் போன்றது. கடற்கரையில் மோதும் அலைகளைப்போல், வெள்ளமாய் ஆனந்தமானது உடம்பிலே வந்திறங்கி மகிழ்விக்கும். மேலெழுப்பும் ஆனந்தமாவது வலிமை வாய்ந்தது; ஆகாயத்தில் வீசி எறியத்தக்க அளவில் உடலை உயர்த்த வல்லது.

வில்லாளி ஒருவன் பட்சியைக் குறிவைத்துப் பாணம் விடும்போது, கால்களை எப்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பதையும், வில்லையும் நாணையும் எப்படிப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பதையும், குறி வைத்து விடும்போது பாணத்தை எப்படிப் பூட்டவேண்டுமென்பதையும் நன்கு தெரிந்திருக்கிறான். அப்பால், எந்தக் காலத்திலும் இவைகளை மறக்கவே மாட்டான். இதுபோல சாதகன் பொருத்தமான உணவு, இன்ன நபரைப் பின்பற்றுவது, இப்படித் தியானிப்பது என்றெல்லாம் திட்ட

வட்டமாகத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். நல்ல சமையல் காரன் தன் யஜமானனுக்குப் போஜனம் படைக்கும்போது அவன் விரும்புகிற உணவுவகையைக் கவனித்துத் தெரிந்துகொண்டு, அப்பால், யஜமானின் விருப்பப்படி சமைத்துப் படைத்துச் சந்தோஷப்படுகிருன். அதுபோல சாதகன்கூட, தியானம் புரியும்போது தேவைப்படுகிற சூழ்நிலே, சமாதி நிலே அடைவதற்குப் போதிய சாதனங் கள் அத்தனையும் கவனத்தில் இருத்திக்கொள்கிருன். அவன் அடிக்கடி ஆனந்தமடைகிருன்.

ஆறுமாத காலமாய்ப் பூட்டி வைத்திருந்த அறை ஒன்றைக் கூட்டிச் சுத்தப்படுத்தும் போது, மூலே முடுக்கு களில் படிந்த பலவித குப்பை கூளங்கள் வெளிப்படும். இம்மாதிரியாக, இறைவன் திருவருளாலே, யோகாப்பி யாசத்திளுலே, பல்வேறு அசுத்தங்கள் மனத்தின் மேற் பரப்பில் மிதக்கும். தைரியமாக, இவற்றை ஒவ்வொன் ருய்ப் பொருத்தமான வழிமுறையோடு நீக்கவும். இவ் வாறு நீக்கும்போது, நேர்மாருன நற்குணங்களேப் பொறு மையோடும் விடாமுயற்சியோடும் மேற்கொள்ளவும். பழைய தீயஸம்ஸ்காரங்களேத் திணற அடிக்கும்போது அவை வலிமையுடன் எழுந்து வஞ்சம் தீர்க்கலாகும். இதளுல் பயந்துவிடாதே. சில காலத்திற்குப்பின் அவை வலிமையை இழந்துவிடும். காட்டு யானேயையோ புலி யையோ பழக்குவது போன்று, நீ உன்மனத்தைப் பழக்க வேண்டும். துன்மார்க்கமான எண்ணங்கள் மனத்திற்கு உணவு ஆகப் பயன்படும். இத்துன்மார்க்க எண்ணங் களிலே திளேக்காதே. மனத்தை அந்தர்முக மாக்குவாயாக. அத்துன்மார்க்க எண்ணங்களுக்குப் பதிலாகச் சிறந்த கண்ணியமான புண்ணியமான எண்ணங்களேப் பதியவை. பெருந்தன்மையான ஆவேசக் கொள்கைகளேயே மனத் திற்கு ஆகாரமாய்க் கொடு. பழைய துன்மார்க்க சம்ஸ் காரங்கள் நலிவுற்று மறைபட்டுப்போம்.

இறைவனேச் சாக்ஷாத்கரிப்பதற்குத் தெய்வ சம்பத்துக் குணங்களோடு கூடிய தூய வாழ்க்கையை மட்டும் நடாத்

துதல் போதாது. ஏகாக்ர சித்தம் முற்றிலும் அவசியம். சிறந்த சன்மார்க்க வாழ்க்கையானது பொருத்தமான கருவி போன்று மனத்தை ஏகாக்ரத்திற்கும் தியானத்திற்கும் ஆயத்தப்படுத்துகிறதே தவிர வேறல்ல. ஏகாக்ரமும் தியானமும் இறுதியில் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். தியானத்தின்போது, நீ காண்கிற சில காட்சிகள் ஸ்தூலிக்கப்பட்ட உனது எண்ணங்கள்; இதர சில காட்சிகள் நிஜமானவையாகும். வாசனைகள் நலிந்து சங்கல்பங்கள் ஒழிந்துபோன பிறகு மாத்திரமே, நிஜமான ஸாந்தியும் ஆனந்தமும் தோற்றமாகும். ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் மீதோ, சிவபெருமான் மீதோ அல்லது ஆத்மாவின் மீதோ நீ ஐந்து நிமிடம் மனத்தைப் பதிய வைத்தால், மனத்தின்கண் ஸத்வ குணம் புகட்டப்பெறும். வாஸனைகள் நலிவு கொள்ள, சங்கல்பங்கள் குறையத் தொடங்கும். அந்த ஐந்து நிமிஷகாலத்திலே ஸாந்தியும் ஆனந்தமும் அனுபவிப்பாய்.

தியானத்தின் வாயிலாய் எழுகிற இந்த ஆனந்தத்தை க்ஷண நேரத்திய சிற்றின்ப சுகத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கலாம். தியானத்தின் மூலம் எழுகிற ஆனந்தம் சிற்றின்ப சுகத்தைக் காட்டிலும் கோடானு கோடி மடங்கு உத்கிருஷ்டமானதென்பதை நீ உணரக்கூடும். தியானம் புரிந்து இவ்வானந்தத்தை அனுபவிப்பாயாக. அப்பால் இதன் உண்மையான மதிப்பை நீ உணருவாய்.

தியானத்தின்போது மூளையில் புதிய கீற்றுக்கள் உண்டாகின்றன. மனமானது அப்புதிய ஆத்மீயக் கீற்றுக்களின் வழியாக மேல் நோக்கிச் செல்லுகிறது. தியான ஏகாக்ரத்தின்போது, மனத்தைப் பல்வேறு வழிகளிலும் பயிற்றுவிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அப்பால்தான், ஸ்தூல மனமானது சூட்சுமவடிவெடுக்கத் தொடங்கும்.

நிர்க்குணத் தியானம்.

இந்த நாம ரூபங்களுங்குப் பின்னுல் அந்தர்க்கதமாய் உயிருள்ள அகண்டாகாரசக்தி ஒன்று உண்டு. இச்சக்திக்கு

உருவம் இல்லை. இச்சக்தியைத் தியானிக்கவும். உருவமற்ற தியானத்திற்கு நிர்க்குணத் தியானம் என்பது. தொடக்க நிலையில் இது நிர்க்குணத் தியானமாய் அமையும். இறுதியில் நிரந்தர, நிர்க்குண, நிராகார உணர்வைச் சாக்ஷாத்கரிக்க இயலும்.

பத்மாஸனத்தில் அமர்ந்து கொள். கண்களைத் திறந்து கொள். உருவமற்ற காற்றை உன்னிப்பாய், அசையாமல் பார்க்கவும். உருவமற்ற தியானத்திலே இது ஒரு வகையாகும். காற்றின் மீது மனத்தைக் குவியவை. இது நாமரூபமற்ற பிரம்மனை, ஒரே ஜீவமெய்ப்பொருளைச் சாக்ஷாத்கரிக்க வழிகாட்டும். கண்களுக்குத் தோற்றும் எல்லாப் பொருள்களுக்குப் பின்னுல் மறைந்திருக்கிறது ஒரு ஜோதி; அது பரமானந்த அகண்ட ஜோதி; கோடானு கோடி சூரியன்களை ஒன்ருய்ச் சேர்த்தால் எவ்வளவு பிரகாசமோ அவ்வளவு பிரபையோடு கூடியது இந்த ஜோதி. இவ்வாறு கற்பனை செய்து தியானிக்கவும். இதுவும் நிர்க்குணத் தியானத்திலே இன்ெருருவகையாகும்.

விரிந்து பரந்துள்ள வானத்தை ஏகாக்ரம்பண்ணித் தியானிக்கவும். நிர்குண நிராகாரத் தியானத்திலே இது ஒரு வகையாகும். முன் கூறப்பட்ட விதவிதமான தியானங்களிலே மனம் பற்றிக் கொண்டால், பின்பு வரம்புள்ள வடிவங்களைப் பற்றி மனம் தியானிக்க நின்றுவிடும் நியாயங்களை எடுத்து ஆராயத் தொடங்கும். மனம் சூட்சுமமடையும்.

தியானத்திலே இடைஞ்சல்கள்.

முன்னைய சம்ஸ்காரங்கள், கிரகதோஷங்கள், துஷ்ட தேவதைகள், கெட்ட சகவாசம், மப்பு மந்தாரமான பகல், அஜீரணத்தால் பாதிக்கப்பட்ட கோளாருன வயிறு, மலச்சிக்கலால் வாடும் குடல் ஆகியவைகளினுல் அல்லல்படும் ஆரம்ப சாதகர்களுக்குத் தியானத்தின்

போது அடிக்கடி மனக்கவலை மேலோங்குகிறது. அவர்கள் விரைவிலே, உற்சாகமான எண்ணங்கள், சுறுசுறுப்பான நடை, பாடுதல், சிரித்தல், பிரார்த்தனை, பிராணாயாமம் முதலியவற்றால் இக்கவலையைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

தியானம் புரியும் வேளையில் சிலசமயம் மனமானது திடீரெனப் பழைய சம்ஸ்காரத்தால் தாக்குண்டு தூங்க நினைக்கும். இவர்களைப் பார்ப்பவர்கள் இவர்கள் தியானம் புரிகிறார்களென நினைக்கிறார்கள்—ஆனால் இவர்கள் நிஜமாகத் தூங்குகிறார்கள். சில சாதகர்களை விபரீதமான பல்வேறு சொப்பனங்கள் வெகுவாய் அலைக்கழிக்கின்றன. சில சமயம் தியானமும் சொப்பனங்களும் கலந்துகொள்ளும். சொப்பனங்களின் தோற்றம் மிகவும் அஸாதாரணமாயும் விளக்க இயலாததாயும் உள்ளது. காரண சரீரத்திலுள்ள சம்ஸ்காரங்கள் அனைத்தையும் துடைத்து, எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தினாலன்றி, சொப்பனங்களைக் கட்டுப்படுத்தல் என்பது மிகவும் கடினமே. தூய்மை, விவேகம், ஏகாக்ரம் இவற்றில் வளர்ச்சி பெறும்போது சொப்பனங்கள் குறைந்து போகும்.

சொப்பனங்கள் தோன்றுகிறதென்றால், நீ ஆழ்ந்த தியானத்தில் நிலைக்கவில்லை என்றும், மனச் சஞ்சலமெனும் விக்ஷேபத்தை நீக்கவில்லை என்றும், இடையறாத ஆழ்ந்த சாதனை நீ புரியவில்லை என்றும் குறிப்பாகத் தெரிந்துகொள்ளவும். தூக்கமயக்கமும் மனோராஜ்யமும் கலந்திருக்கலாம்; இதைச் சாதகர்கள் தவறாக ஆழ்ந்த தியானமெனவும் சமாதி எனவும் நினைக்கிறார்கள். மனமானது ஏகாக்ரத்தில் இருப்பதாயும் விக்ஷேபத்தினின்று விலகியதாயும் தோன்றுகிறது. இது ஓர் தவறு. நெருங்கி மனத்தைக் கவனிக்கவும். அபாயமான இந்த இரண்டு இடையூறுகளையும் விசாரத்தாலும் பிராணாயாமத்தாலும், இலேசான சாத்வீக ஆகாரத்தாலும் நீக்கிக்கொள். சிந்

தனைபுரி—ஜாக்கிரதையாயிரு — எச்சரிக்கையாயிரு, பத்து நிமிடம் எழுந்து நில். தூக்க மயக்கம் வந்தால், குளிர்ந்த ஜலத்தை முகத்திலும் தலைமேலும் அடித்துக்கொள்.

தூக்க மயக்கம், காமாதி இச்சைகள், உள்ளத்தின் குழப்பமான நிலை, மனோராஜ்யம் ஆகியவைதான் கடவுள் அல்லது பிரஹ்மன் மீது உள்ளத்தைப் பதியவைக்கும் மார்க்கத்தில் தடைகளாக அமையும் முக்கியமான இடையூறுகளாகும். ஸாத்வீகமான இலேசான ஆகாரம் மற்றும் விசாரணை மேற்கூறப்பட்ட இடையூறுகளை நீக்கிவிடும்.

மகாவாக்கிய அனுசந்தானங்களைச் செய்வதன் மூலம் ''அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி'' அல்லது ''தத்துவம் அஸி'' ஆகிய மகா வாக்கியங்களின் அர்த்தத்தை இடையறாது சிந்தித்தல், பார்த்தல், செவியால் கேட்டல், ஸ்பரிசம் செய்தல், உருசி பார்த்தல், வாசனை உணருதல் ஆகிய விஷயங்கள் யாவும் நின்றுவிடும். ஆனால், சம்ஸ்காரங்களின் வலிமையினால் மனோராஜ்யம் தொடர்ந்து போகும். தூக்கம் ஊடுருவல் பண்ணும் அதோடு. நீ சர்வ ஜாக்கிரதையுடன் இருந்தால், நீடித்த முயற்சிகளாலும் எச்சரிக்கையுடன் கூடிய இடையறாத ஸ்வரூப சிந்தனையாலும் இவ்விரண்டு இடைஞ்சல்களைக் கடந்து விடலாம். (பிரஹ்மத்தின் மீது செய்யப்படும் தியானத்திற்கு ஸ்வரூப சிந்தனை எனப்படும்). இவ்வாறு செய்தால், ஒரே ரீதியான பிரஹ்மாகாரவ்ருத்தியும் பிரஹ்மக் ஞானமும் உடனே உதயமாகும். அக்ஞானம் மறைந்தொழியும். நீ சஹஜபரமானந்த நிலையிலே ஸ்தாபிக்கப்பட்டுவிடுவாய். இதுவரை ஒன்று கூடியுள்ள சஞ்சித கர்மாக்கள் யாவும் ஞானக்கினியிலே எரிந்து அழிபடும்.

புலன் நுகர்வு இச்சை, தீய எண்ணம், மந்தமான சோம்பல், பதட்டமான அல்லல், குழப்பம் ஆகிய ஐந்து இடையூறுகளும் தியானத்திற்கு ஏற்படுபவை இவைகளை அகற்ற வேண்டும். ஏனெனில் இவைகள் நீக்கப்படாவிட்டால், தியானம் நடைபெறாது. புலன் நுகர்வு ஆசையின்

பொருட்டுப் பல்வேறு பொருள்களை நாடி ஓடும் மனமானது ஒரே பொருள் மீது ஏகாக்ரமாய் நிற்காது. இல்லாவிடில், புலன்நுகர்வு இச்சையைத் தணிக்க இயலாமல், அதனால் ஆக்ரமிக்கப்பட்டு நலியும் மனமானது தியான நெறியை அடைந்து முன்னே செல்லாது. ஒரு பொருளைப் பற்றிய தீய எண்ணத்தால் அலைக்கழிக்கப்படும் மனமானது உடனடியாக முன்னேறுதல் கிடையாது. மந்தமான சோம்பலால் பாதிக்கப்பட்ட மனமானது பிரயோஜன மாகும் வகையில் இல்லை. அல்லாமலும் பதட்டத்தாலும் தொல்லை கொண்ட மனமானது இளைப்பாருமல் சிறகடித்துப் பறந்து போகும். குழப்பத்தால் தாக்குண்ட மன மானது தியானநிலை எய்தி சமாதி அடையப்பெறும் மார்க்கத்திலே நடைபோடாது.

சமாதி

தனது சரீரத்தின் அவயவங்களிலுள்ள பிராணசக்தியை ஹடயோகி என்பவன் இழுத்துக்கொண்டு அதை (ஆயிரம் இதழ் கொண்ட தாமரை) சஹஸ்ரார சக்ரத்திற்கு ஏற்று கிருன். சிரசின் உச்சியில் உள்ளது சஹஸ்ராரப் பெரு வெளி. பின்னர் சமாதியில் புகுகின்ருன். அதிதீவிர உணர்வு நிலைக்குச் சமாதி என்பது. வெறுமனே அவன் உடம்பை அசைப்பதாலே மாத்திரம் அவனைப் பொருள் மய உணர்வு அதாவது ஸ்தூல சம்பந்தமான விஷயங் களைக் கிரஹிக்கும் நிலைக்குக் கொண்டுவர முடியாது. ஹட யோகிகள் பூமிக்கடியில் சமாதியிலே வருஷக் கணக்கில் புதையுண்டு கிடந்திருக்கிருர்கள். தன் நீண்ட நாக் கினுலே உட்புற மூக்குத் துவாரங்களை ஹடயோகி கேசரி முத்திரை எனும் யோகக்கிரியையின் மூலமாக அடைத்து விடுகிருன். இராஜ யோகியை, பக்தியோகியை அல்லது ஞானயோகியை அவனுடைய உடம்பை அசைப்பதாலோ சங்கை ஊதுவதாலோ அவனை உலகாயத சுயஉணர்வுக்குக் கொண்டுவந்து விடலாம். சமாதியினின்று தன் கணவன் சிகித்வஜனை உடம்பை அசைப்பதாலே சுய உணர்வுக்குக்

கொண்டு வந்தாள் கூடாலை. ஸ்ரீ கிருஷ்ணபரமாத்மா சங்கை ஊதிப் பிரகலாதன் சமாதியைக் கலைத்தார்.

இறைவனின் பிரேமை காரணமாய் பக்தன் பாவ சமாதி எய்துகிறான். மனோமாற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்த லாகிய சித்தவ்ருத்தி நிரோதத்தினால் இராஜயோகி நிரோத சமாதியை அடைகிறான். அன்வய முறைப்படி ஏகாக்ரம் மற்றும் மித்யத்வ புத்தியினாலே வேதாந்தி பேத சமாதியைப் பயிலுகிறான்.

தியான சமாதியின் இறுதியான பரிபூரண நிலையை யோகி அடைந்ததும், எழுகின்ற அக்கினியானது வினைகளின் மிச்சத்தையெல்லாம் எரித்துப் பஸ்மீகாரப்படுத்தி விடுகிறது. அப்போது, இந்த ஜன்மத்திலேயே அவன் உடனடியாக ஜீவன் முக்தியை எய்துகிறான். ஓடிக் கொண்டிருக்கும் மாட்டுவண்டிக்கு சவிகல்ப சமாதியை ஒப்பிடலாம். அது நிற்கிறது. இதுவே நிர்விகல்ப சமாதி. வண்டி மாடுகளை அவிழ்த்தாகி விட்டது. இது ஸஹஜாவஸ்தை. உங்கள் தியானம் அதி தீவிரமாகிறபோது பொதுவாக சூட்சுமமான காரண சரீரத்தின் மூலமே உடல் இயங்குகிறது. காரண சரீரத்தின் உணர்வு சாதாரண உணர்வாக வடிவெடுக்கிறது. யோகிகள் காரண சரீர உணர்வினைப் பெற்றிருக்கிறார்கள். கௌரங்கப்பிரபு, துக்காராம், துளசிதாஸ் போன்ற பக்த சிகாமணிகள் தத்தம் காரண சரீரத்துடன் ஒன்றுபட்டு காரண சரீர உணர்வையே பொதுவாகப் பெற்றிருந்தார்கள் காரண சரீர உணர்வினில் தோய்ந்துள்ள பக்தன் ஒருவன் மாமிச ரத்த உடலில் வாசஞ் செய்கிறவனாயிருப்பினும் அவன் பிரஹ்மலோகவாசியே. பிரஹ்மன் அல்லது ஹிரண்ய கர்ப்பத்துடன் ஒன்றாயிருக்கிறவன். தெய்வ சம்பத்து அவனிடம் உண்டு; எனினும் இந்த ஸ்தூல சரீரத்தை உடையவனாகிறான். தனித்தன்மையை அவன் வகிக்கிறான். நீர்ச்சுழி என்பது பரந்த தண்ணீருடனேயே காட்சி அளிக்கிறது. அதற்குத் தனி இருப்பு உண்டு. சர்வேஸ்வரரிடம்

ஐக்கியப்பட்ட காரண சரீர வாழ்விலே திளைக்கும் பக்த னின் விஷயமும் இதே மாதிரியானது.

புலன் உணர்வுப் பிரபஞ்சத்திலே உணர்ச்சிவயப்பட்ட வாழ்வை அடித்தளத் தரைக்கு ஒப்பிட்டுக் கூறலாம். அதன் மேலுள்ள முதலாவது மாடி சவிகல்ப சமாதியைக் குறிக்கிறது. இரண்டாவது மாடி நிர்விகல்ப சமாதிக்கு ஈடாகும் எனலாம். மூன்ருவது மாடியானது ஜீவன்முக் தனின் ஸஹஜாவஸ்தையின் தன்மையைக் குறிப்பிடு கிறது. ஸ்ருதிகளைக் கேட்டறிதல் சிரவணமாகும். அவை களைப் பற்றிய சிந்தனைக்கு மனனம் எனப் பெயர். பிரஹ் மத்தின் மீது வைக்கும் தியானத்திற்கு நிதித்தியாசனம் என்பது. இம்மூன்றும் மாடிகளுக்குச் செல்லும் ஏணியி லுள்ள மூன்று படிகளாகும்.

சவிகல்ப சமாதியில் திரிபுடி ஒன்று உண்டு. தியாதா (தியானம் புரிபவன்), தியானம், தியாய (தியானத்தின் கருத்து)—இம்மூன்றும் திரிபுடி எனப் பெயர் பெறும். நிர் விகல்ப சமாதியிலோ திரிபுடி ஒழிந்து போகிறது. மன மானது பரிபூரணமாகப் பிரஹ்மனிடம் உருகிக் கலந்து விடுகிறது. சவிகல்ப சமாதியில் நீ பெறுகிற சந்தோஷம் அல்லது ஆனந்தமானது ரஸஸ்வதா எனும் பெயரால் விளங்குகிறது. மேற்கொண்டு செல்லவேண்டிய ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு இது கூட ஓர் (தடை) விக்கினமா கிறது. இங்கேயே நின்றுவிட இது உங்களைத் தூண்டு கிறது. அது முக்திக்கு வழிசெய்யாது. உங்களுடைய பூர்ண முக்திநிலை அடங்கிக் கிடக்கும் மகோன்னதமான நிர்விகல்ப சமாதியை நோக்கி அதைப் பெறவேண்டி நீங்கள் மென்மேலும் முன்னே செல்லல்வேண்டும்.

யோக சமாதியிலே தியாய இருந்துவிடுகிறது. தியாய என்பது தியானத்தின் நோக்கம் ஆகும். வேதாந்த சமாதி யிலோ கேவல அஸ்தி (இருப்பு மட்டும்) இருந்து விடுகிறது. அதிமர்மமான ஜ்யோதி தர்ஸனமானது ஆத்மீய சாதனத் திற்கே முடிவு கட்டிவிடுகிறது. பொதுவாக, சொப்பன

மில்லாத உறக்கம் என்று சொல்லப்படுகிற ஒன்றை நீங்கள் அனுபவிக்கிறபோது அது இரண்டு விஷயங்களில் ஒன்ருக இருந்தே தீரும். சொர்ப்பனம் இன்னது என்று ஞாபகப் படுத்திக்கொள்ள இயலாதிருக்கலாம் அல்லது கிட்டத் தட்ட மரணம்—மரணத்திற்கான ஆவல் போன்ற பூரண உணர்வற்ற நிலைமையில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருந்திருக்கலாம். பூரண ஸாந்தி, அமரத்வம் மற்றும் நிம்மதி உடலெங்கும் பரவி நிற்கும்படியான தூக்கம் அடைவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதனுல், உங்கள் உணர்வு சச்சிதானந்தத் தில் செல்லுகிறது. இதை முற்றிலும் தூக்கம் எனக் கூற முடியாது; ஏனெனில் அங்கே பூரண "உணர்வு" உள்ளது. இந்நிலையில் சில நிமிஷங்கள், மணி அல்லது நாட்கள் வரை நீங்கள் இருக்கக்கூடும்; ஆனுல் சாதாரண மாய்த் தூங்குகிற சில மணி நேர தூக்கத்தின் வாயிலாகப் பெறக்கூடிய புத்துணர்ச்சிக்கும் ஸாந்திக்கும் அதிக மாகவே இந்த சில நிமிஷங்களிலே நீங்கள் பெறக்கூடும். அதைத் தற்செயலாக அடைய முடியாது. அதற்கு நீண்ட காலப் பயிற்சி தேவையாகும்.

சகஜஞானம் என்பது ஆத்மீய அநுபவம் சமாதியின் வாயிலாகப் பெறுகிற நேரடியான அதாவது உடனடியான ஞானம். பிரான்ஸ் தேசத்தில் பெர்க்ஸன் எனும் பேரா சிரியர், சாதாரண அறிவைக் காட்டிலும் அதிமேலான அறிவு ஊற்று இருக்கிறதென்பதை மக்கள் புரிந்துகொள் ளும் பொருட்டு சகஜஞானத்தைப் பற்றிப் போதனை புரிகிருர். சகஜஞானத்திலோ, காரண காரிய தர்க்க வாதங்களே கிடையா. இது பிரத்தியக்ஷம் சகஜஞான மானது தர்க்க நியாயத்தைத் தாண்டி மேல் செல்லுகிறது, ஆனுல் அதற்கு மாறுபாடாகி விடாது. அறிவு மனிதனை சகஜஞானத்தின் வாசல் வரை இட்டுச் சென்று உடன் திரும்புகிறது. சகஜஞானமோ திவ்ய திருஷ்டி. அது ஞானச்சட்சு (ஞானக்கண்). சகஜஞானத்தின் வாயி லாகவே, ஆன்மீய ஞானச்சுடர் மற்றும் உண்மைப் பொரு ளின் தோற்றங்கள் புலனுகின்றன. ஆவேசம், மெய்ப்

பொருள் உணர்தல் மற்றும் ஆத்மீயஞானம் இவை யாவும் சகஜஞானத்தின் வாயிலாகவே பெறப்படுகின்றன.

எல்லாவிதமான மாறுதல்கள், கற்பனைகளிலிருந்து விடுபட்ட நிலைக்குத்தான் **நிர்விகல்ப சமாதி** என்பது. யோகி ஒருவனின் நிர்விகல்ப நிலைக்கும், வேதாந்தி ஒருவனின் நிர்விகல்ப நிலைக்கும் வித்தியாஸம் உண்டு. முன்னவனே உள்ளத்தோடு தொடர்பு வைத்துக் கொள்கிறான்; பின்னவனே தூய ஆத்மா அல்லது பிரஹ்மத்தோடு பேரிணக்கம் வைத்துக்கொள்கிறான். குறிப்பிட்ட ஓர் பொருள் அல்லது மூர்த்தி மீது உள்ளத்தைத் தொடர்ந்து பத்து செக்கண்டு அளவு ஒழுங்காகப் பதித்தால் அதற்குத் **தாரணை** (ஏகாக்ரம்) என்று பெயர். அத்தகைய பத்து தாரணைகள் தியானம் ஆகிறது. அத்தகைய பத்து தியானங்கள் ஓர் **சமாதி**யாக அமைகிறது. பிராணன் இதயத்திலும், அபானன் மலத்துவாரத்திலுமாய் சஞ்சரிக்கின்றன. யோக சாதனைகள் மூலம் இவை ஒன்று சேர்க்கப்படுகின்றன. ஜலந்தர், மூலபந்தம், உத்தியானபந்தம் ஆகியவை யோக சாதனைகள். பிராண அபானன் (ஒன்று சேர்க்கப்பட்டதும்) முள்ளந்தண்டு நடுவே செல்லும் சுஷூம்ன நாடியிலே தள்ளப்படுகிறது. சுஷூம்ன நாடிக்கு மறுபெயர் **பிரஹ்ம நாடி** என்பது. இவ்வாறு தள்ளப்படுகிற பிராணன் சுஷூம்ன நாடியினுடனேயே உள்ளத்தை மேலே இழுத்துக்கொள்ளுகிறது. சுஷூம்னவில் உள்ளம் இடம் பெற்ற பிறகு, உலகாயத போக்த்ருத்வ உணர்விலிருந்து யோகி மூடப்படுகிறான். செயல்முறையில், அவன் உலகுக்குச் செத்தவனாகிறான். பல்வேறு தோற்றங்களைக் கண்டு ரஸிக்கிறான்; ஆன்மீய மனோமய பிராந்தியமாகிய சிதாகாஸத்திலே சஞ்சரிக்கிறான்.

ஆன்மாவில் பதிவுகொண்ட வாழ்க்கை வெறுக்கத் தக்கதல்ல. பலர் கருதுவது போன்று, சமாதி என்பது கல்லைப்போல மந்தமான அசையாநிலை அல்ல. ஆத்மா அதனுடைய அநுபவத்தாலான சில முயற்சிகளுக்குக்

கட்டுப்பட்டு நிற்க, அநுபவம் முதிர முதிர, அந்தக்கரணம் வலிமை பெற்று வரும். வ்ருத்திகள் எல்லாம் மடிந்து போக, சம்ஸ்காரங்களும் மனமாகிய கரணமும் நிற்கும். நிர்ப்பீஜ சமாதியினால் மாத்திரமே சம்ஸ்காரங்கள் நாசம் செய்யப்படும்.

தியானத்திலே அனுபவங்கள்

சந்தோஷமான, சஞ்சலமான அனுபவங்களின் மூலமாய் மனிதன் மனோமய பண்பாடுகளை உருவாக்கிக்கொள்கிறான். ''வியாபாரி ஒருவன் வருடாந்தர பேரேட்டை முடித்துவிட்டுப் புதிய பேரேட்டில் பழைய வருஷ அம்சங்கள் எல்லாவற்றையும் குறிக்க மாட்டான், ஆனால் பழைய வருட வரவு செலவு போக பாக்கித்தொகையை மாத்திரமே குறிக்கிறான். அதுபோல, ஆத்மாவானது கழிந்துபோன வாழ்க்கையில் தான் பெற்ற அனுபவங்களையும், தான் அடைந்துள்ள தீர்மானங்களையும், தான் வந்துள்ள முடிவுகளையும் புதிய மூளைக்கு வழங்குகிறது. புதிய வாழ்க்கைக்குத் தரப்பட்டுள்ள இருப்பு இதுவே. புதிய கட்டுக்கோப்புக்குத் தேவையான மனோமய தட்டு முட்டுச் சாமான்கள் —அதாவது உண்மையான ஞாபகம்.''

ஆசைகளின் ஏற்றத் தாழ்வுப் பிரகாரம் ஏறவும் இறங்கவும் செய்கிற மனமானது இம்மாயாப் பிரபஞ்சம் வாஸ்தவம் எனத் தன் அஞ்ஞானத்தினால் கருதுகிறது. இவ்வுலகத்தின் நிஜமான சொரூபத்தைப் பற்றி அந்த மனதிற்குப் புகட்டவேண்டும். அப்பால்தான், உலகம் பிரஹ்மனே தான் என அம்மனமானது தெரிந்துகொள்ளும். ''மந ஏவ மநுஷ்யாணாம் காரணம் பந்தமோக்ஷயோஹோ''

தியானத்தின்போது, உம்முடைய ஆசனத்தினின்று நீர் எழும்புவதாக ஓர் அநுபவம் தென்படும் தாங்கள் வானத்தில் பறக்கிறதாகச் சிலர் அநுபவித்துக் கூறுகிறார்கள். வெவ்வேறு நபர்கள் வெவ்வேறு ஆத்மீய அநுபவங்களைப் பெறுகிறார்கள். எல்லோருக்கும் பொதுவான அநு

பவம் ஒன்று இருக்கமுடியாது. தியானிக்கிறவனின் மனோ நிலை, சாதனையின் வகை, ஏகாக்ரத்தின் இருப்பிடம் மற்றும் பல்வேறு அம்சங்கள் காரணமாகின்றன. செவிகளிலே இன்னிசைகளைக் கேட்கிறார்கள் சிலர். ஜோதிகளைத் தரிசிக்கின்றார்கள் சிலர். ஆத்மானந்தம் பெறுகிறார்கள் சிலர் மற்றும் சிலர் பிரகாசத்தையும் ஆனந்தத்தையும் அனுபவிக்கிறார்கள்.

தியானச் சாதனையிலே ஏதாவது தவறு இருந்தால், உடனே உம்மிலும் மூத்த சந்நியாசிகளையோ ஆத்மானுபவம் பெற்ற மகான்களையோ கலந்து கொள்க. உடனே அத்தவறை நீக்குவாயக. உம்முடைய சரீராரோக்கியம் ஒழுங்காயிருக்கிறதென்றால், சந்தோஷமாய் ஊக்கமாய் இருக்கிறீரென்றால், மனத்திலும் உடலிலும் வலிமையோடிருக்கிறீர் என்றால், உள்ளம் சஞ்சலப்படாமல் அமைதியோடிருக்கிறதென்றால் தியானத்தில் ஆனந்தம் பெறுகிறீர் என்றால், உமது மனோநிலை உறுதியாய், தூய்மையாய், தடுக்க இயலாததாய் அமைகிறதென்றால், நீங்கள் தியானத்தின் மூலமாய் அபிவிருத்தியடைகிறீர்கள் என்றும் எல்லாம் ஒழுங்காய் நடைபெற்று வருகிறதென்றும் உறுதியாய்க் கருதுவீர்களாக.

திவ்ய ஒளி திறந்த வாசல்களின் வழி வருவதில்லை ஒடுக்கமான சந்துக்களின் வழி வருகின்றது. இருண்ட அறைக்குள் செல்லும் சூரிய கிரணம் போன்று திவ்ய ஒளியின் கதிரைச் சாதகன் தரிசிக்கிறான். அது மின்னல் மின்னுவது போலப் பளிச்சிடுகிறது. இவ்வாறு திடீரெனச் சம்பவிக்கிற ஒளியானது பேச்சுக்களைப் பேசவொட்டாமல் திணற அடிக்கிறது. சாதகன் ஓர் வித கிலியாலும் ஆனந்த பரவசத்தாலும் மாந்திரீகத்தால் கட்டுப்பட்டவன் போலக் காட்சியளிக்கிறான். ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானின் விசுவரூப தரிசனத்தைப் பெற்ற அர்ஜுனன் போன்று, அவன் பயபக்தி விசுவாசத்தினால் உடல் நடுங்குகிறான். ஆரம்பச் சாதகன் கண் கூசிக் கலங்கித் திகைப்படையும்

வண்ணம் அவ்வளவு பிரகாசமாயும் மஹத்தானதாயும் அமைகிறது அத்திவ்ய ஜ்யோதி !

இம்மாதிரியான அநுபவம் ஒருவனுக்கு எப்போதேனும் நிகழுகிறது. கண்ணை உறுத்தும்படியான ஒளியைப் பார்க்கலாம் திடீரென. அக்கினியிலே சூழப்பட்ட தலை ஒன்று தென்படும் குரூரமான வடிவத்துடன் அது காட்சியளிக்கும். மின்னுகின்ற மேகம் போன்று பிரமிக்கத்தக்க நீள அகலங்கொண்ட மூன்று சிறகுகளுடன் தெரியும். சில சமயம் அவை பயங்கரமாய்ச் சிறகுகளை அடித்துக் கொள்ளும், பின் அமைதி அடையும். தலையோ எதுவும் பேசுவதில்லை ஆனால் முற்றிலும் மௌனமாய்த் தோற்றமளிக்கிறது. அடிக்கடி விரிந்த சிறகுகளை அடித்துக் கொள்கிறது.

நாசித் துவாரங்களின் வழியே சஞ்சரிக்கிற தத்துவத்தின் பிரகாரம், தியானத்தின்போது நீ காண்கிற ஒளிகளின் வர்ணம் மாற்றம் பெறுகிறது. அக்கினித் தத்துவம் நிகழும்போது, சிகப்பு வர்ணமுள்ள ஒளிகளை நீ காணலாம். ஆகாசதத்துவமானால், நீல வர்ண ஒளிகளைக் காண்பீர்கள். அபஸ் (ஜலம்) தத்துவமானால், வெண்ணிற ஒளிகளைப் பார்ப்பீர்கள். பிருத்விதத்துவமானால், மஞ்சள் நிறமான ஒளிகள் தோன்றும். வாயுதத்துவமானால், கறுப்பு வர்ணம் தெரியும். இத்தத்துவங்களைப் பலவகைகளினால் நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால், மிகவும் சிறந்த மார்க்கம் எண்ணத்தினால்தான். "எப்படி நினைக்கிறாயோ, அப்படி நீ ஆகிறாய்." அக்கினிதத்துவம் நிகழும்போது, அபஸ்தத்துவம் பற்றி அதிதீவிரமாய்ச் சிந்தனை செய்யுங்கள். விரைவில் அபஸ்தத்துவம் நடக்கத் தொடங்கும்.

ஆழ்ந்த தியானத்தின்கண், ஆத்மாவின் தோற்றங்களைப் பெறுகிற அனுபவத்திற்கு வந்ததும், தியானத்தின்போது ஜ்வலிக்கிற ஒளியைப் பார்க்கிறதானால், தேவதூதர்கள், இருஷிகள், முனிவர்கள், தேவதைகள் மற்றும்

அசாதாரணமான ஆன்மீய அனுபவங்கள் நீங்கள் பெற்ருல், கிலிபிடித்துப் பின்னுலே வீழ்ந்துவிடாதீர்கள். பூதங்களென அவைகளைத் தவருகக் கருதாதீர்கள். சாதனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்காதீர்கள். முன்னேறுக. புத்திசாலித்தனமாய் விடாமுயற்சி செய்க. திரைக்குப்பின் திரையை அகற்றுக.

தைரியமாக நடக்கவும். பின்பக்கம் பார்க்காதே இருண்ட பாகத்தைக் கடக்கவும் (அஞ்ஞானத்தை). மோஹப் படலத்தைக் குத்திக் கிழிக்கவும். இப்போது, சூட்சும அகங்காரத்தைக் கரைக்கவும். ஸ்வரூபம் தானே ஜ்வலிக்கும் துரிய நிலையை நீ அனுபவிக்கலாம்.

சில சமயம் துர்த்தேவதைகள் உன்னைத் தொந்தரவு படுத்தும். நீண்ட கோரப் பற்களோடு அவலட்சணமான குரூர முகங்களோடு தோற்றமளிக்கும். வலிமை படைத்த (திட) சித்தத்துடன் அவற்றைத் துரத்தியடி. "வெளியே போங்கள்" என்று அதிகாரக் குரலில் உரக்கப்பேசு. அவை வெளியேறும். பிசாசுகள்; அவை யக்ஷிணிகள். சாதகர்களுக்கு எவ்விதமான தீங்குகளும் புரியாது. இங்கேதான் உன் தைரியம் பரீட்சிக்கப்படுகிறது. பயங்கொள்ளியினுல் முன்னே செல்ல முடியாது. வற்ருத மூலத்திலிருந்து உன் ஆத்மாவிலிருந்து சக்தியையும் தைரியத்தையும் திரட்டுக. உன் முன்னே நல்ல ஆவிகள் கூட தோன்றும். உனது முன்னேற்றத்திற்குப் பெரிதும் அவை துணை புரியும். இவை யாவும் தியான மார்க்கத்திலுள்ள விக்கினங்கள் ஆகும்.

சாதகர்கள் ஆத்மானுபூதி விரைவில் பெறுவதற்கு விரும்புகிருர்கள். ஆத்மானுபவம் பெற்ருனவுடனே, பயந்து போகிருர்கள். உடலைப் பற்றிய உணர்வுக்கு மேலே அவர்கள் செல்லும்போது பயங்கரமாய்த் திகைக்கிருர்கள். உடலுணர்வுக்குத் திரும்ப இயலுமா இயலாதா என்று க்ஷணப்போதிய திகைப்பு கொள்ளுகிருர்கள். ஏன் அவர்கள் அங்ஙனம் பயப்பட வேண்டும்? உடல் உணர்

வுக்குத் திரும்பினாலும் திரும்பாவிட்டாலும் ஒன்றுதான். நமது முயற்சிகள் யாவும் இந்த உடல் உணர்வுக்கு அப்பால் செல்லுதலையே நோக்கமாய்க் கொண்டுள்ளன. சில வரையறைகளுக்கு நாம் உட்பட்டவர்களாக இருக்கிறோம். இவ் வரையறைகள் வீழ்ந்துபோனவுடனே நாம் கதி கலங்கித் தத்தளிக்கிறோம். உடல் உணர்வுக்கு அப்பால் சென்ற வுடன் பயந்து போகிறதற்குக் காரணம் இதுவேதான். அது ஓர் புத்தம் புதிய அநுபவம். தைரியம் தேவைப் படுகிறது; வீரம் இன்றியமையாததோர் அம்சம். ''நாயமாத்மா பலஹீனேன லப்யஹா'' (இந்த ஆத்மா பலஹீனமானவர்களால் அடையப் பெறமுடியாது) என்று சுருதி முழங்குகிறது. ஆத்ம சாக்ஷாத்காரப் பாதையிலே, அநேக விதமான சக்திகளை எதிர்த்துப் போராட வேண்டும். கள்வனோ புரட்சிக்காரனோ சுலபமாகக் கடவுளைச் சாக்ஷாத்கரிக்க இயலும். நேர் திசையில் பயிற்றுவித்தல் மாத்திரமே அவனுக்குத் தேவைப்படுகிறது. ஜகை, மதை எனும் முதல் தரமான முட்டாள்கள் எங்ஙனம் மிகச் சிறந்த மகான்களானார்கள்? கௌராங்க மகாப் பிரபுவின் சிஷ்யரான நித்தியானந்தர் மீது கற்களை வீசி எறிந்தார்கள். பரிசுத்தமான தெய்வீக அன்பினால் அவர்களை நித்தியானந்தர் ஆட்கொண்டார். ரத்தினாகரன் எனும் கள்வன் வால்மீகி மகரிஷி ஆனார்.

உள்ளத்தின் மூலாதாரம் ஆத்மா.

உள்ளத்தின் மூலாதாரம் அல்லது அடிப்படை ஆத்மா அல்லது பிரஹ்மன் அல்லது பரிபூரண உணர்வு. ஜீவனானது இந்த உள்ளத்தின் மூலமாகத்தான் ஸ்தூல பிராந்தியத்திலே பல்வேறு ஜன்மங்களிலே (இந்து சாஸ்திரப்படி 84 லக்ஷம் யோனிபேதங்கள்) அனுபவங்கள் மற்றும் அறிவு அனைத்தும் திரட்டுகிறது. அவன் பூரணத்தை (சித்தியை) அடைய, வெவ்வேறு அனுபவங்களுக்கு உள்ளாகிறான். சித்தியடைந்தபின், ஒளிகளுக்கு எல்லாம் ஒளியாயும் சூரியன்களுக்கெல்லாம் சூரியனாயும் உள்ள உள்ளத்தின் மூலாதாரத்திலே உள்ளம் உருகிக் கலக்கிறது.

கயிற்றினால் பறவை ஒன்று கட்டப்பட்டிருக்கிறது. வெவ்வேறு திசைகளிலே அது பறந்து திரிந்து இளைப் பாறும் இடம் எதுவும் அகப்படாது தத்தளித்து, கட்டப் பட்டிருக்கும் இடத்திற்கே வந்து தங்கி விடுகிறது. அது போல, பல திசைகளிலே பறந்து திரியும் உள்ளமானது எங்கும் இளைப்பாருமல் பிராணனிடத்தில் தங்குகிறது. ஏனெனில், உள்ளம் பிராணனிடம் கட்டப்பட்டிருக்கிறது. (மனம் ஜீவாத்மாவைக் குறிக்கிறது. பிராணன் பரமாத் மாவைக் (பிரஹ்மனை) குறிக்கிறது.)

—சாந்தோக்ய உபநிடதம் அத்தியாயம் VI—8—2.

ஜீவாத்மா உள்ளத்தின் சக்திக்குக் கட்டுண்டு கிடக் கிறது. வெவ்வேறு திசைகளில் பறக்கிறது. இன்ப துன் பங்களில் உழன்று ஜாக்கிரதா சொப்பன அவஸ்தை களிலே தவழ்ந்து பிராணனைத் தவிர வேறு புகலிடம் கிடைக்காமையால் பிராணனிடத்தில் தங்கிவிடுகிறது.

வாஸனக்ஷயம், மனோநாசம்.

பிரஹ்ம பாவனையாலும் விசாரத்தாலும் வாஸனக்ஷயம் ஏற்படுகிறது. வாசனைகள் அழிக்கப்படுகின்றன. வைராக் யமும் தியாகமும் இந்த அழிவு இயக்கத்தில் துணை புரிகின் றன. பிரஹ்மனிடத்தில் வாஸனை இல்லை. வாசனைகள் முற்றிலும் நசிக்கப்படுதல் மாத்திரம் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் ஏற்படுகிறது.

வாஸனக்ஷயமும், மனோநாசமும், தத்துவக் ஞான மும் வெகு காலமாகப் பயிலப்படுகின்றன. இவை பயன் தரத்தக்கவை எனக் கருதப்படுகின்றன. ஒரே சமயத்தில் இவைகளைப் பயிலவேண்டும். இம்மூன்றையும் சரிசமமாக மீண்டும் மீண்டும் பயிலாவிட்டால், பரமபதம் அடைய முடியாது—நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகட்குப் பிறகும். இம்மூன்றையும் வெகு காலம் பயின்று வருவதாலே, இதயத்தில் உறுதியாய்க் கிடக்கும் முடிச்சுகள் சந்தேக மில்லாமல் வெட்டப்படுகின்றன.

ஸ்தூல சரீரத்தையும் வாக்கையும் முதன் முதலில் கட்டுப்படுத்துவாயாக. பின்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தத் தொடங்கு. பிறரைப் பழித்துக் கூருதே. வாக்குப் புலனை முதலில் கட்டுப்படுத்து. படிப்படியாக உள்ளமானது பிறரைப் பற்றித் தூஷணமாக நினைக்காது. ''நான் நினைக்கிறதை வாக்கு இந்திரியம் வெளிப்படுத்துவதற்குத் தயாராயில்லாததால், பிறரைப் பற்றி ஏன் தூஷணையாக நினைக்கவேண்டும்?'' என்று உள்ளம் தனக்குத் தானே சொல்லிக்கொள்ளும். நீ சன்மார்க்க சீலனுக மாறினுல் உன் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடும்.

மனதை ஒப்பிடுதல்

டென்னிஸ் பந்து போன்றது மனம் : டென்னிஸ் விளையாடும்போது, பந்து ஆகாயத்தில் வெகு தூரம் சென்று மறு செக்கண்டிலே மண் நோக்கி வருகிறது. அதுபோல, புதிய சாதகர்கள் தியானம் புரிகிற புதிசிலே, மனமானது தெய்வ மஹிமைக்கு உயரக் குதித்துத் தெய்வீக நற்பண்புகள் மீது ஒரு க்ஷணநேரம் நிலைத்து நின்று திடீரென்று பழைய வாசனை படிந்த பழக்கங்களிலே, நாற்றமெடுத்த வழக்கங்களிலே அருவருக்கத்தக்க பாதைகளிலே வீழ்ந்து பயனற்ற வெறுக்கத்தக்க எண்ணங்களிலே மேய்கிறது. அபிவிருத்தி அடைந்து கொண்டிருக்கும் ஆன்மா, புதிய ஜ்யோதி, இத்தகைய பயங்கரமான எண்ணங்களைக்காண நடுங்கித் துடிக்கிறது. இதனுல் அலட்டிக்கொள்ள வேண்டாம். பந்தை மீண்டும் அடித்து உயரக் கிளப்புவது போன்று' மனத்தைப் பிரயத்தனத்தினுல் தெய்வ மஹிமைக்கும் தெய்வீக உணர்வுக்கும் உயர உயர்த்தவே வேண்டும்.

மனம் ஓர் கண்ணுடி போன்றது : மனம் ஓர் கண்ணுடிக்கு ஒப்பிடப்படுகிறது. அக்கண்ணுடியிலே மெய்ப்பொருள் (பிரஹ்மன்) பிரதிபலிக்கிறது. மெய்ப்பொருளை அறியும் அளவு (மெய்ப்பொருளை உணரும் பரப்பு) உனது

மனநிலையைப்பொறுத்தது. வண்ணங்கள் குருடர்களுக்குப் புலப்படா; இன்னிசை செவிடர்களுக்குக் கேட்கப்பட மாட்டா; தத்துவார்த்தப் பேருண்மைகள் பலஹீன மன துடையவர்களுக்கு விளங்கா. ஏதேனும் குற்றங் குறை யிருந்தால், தெய்வ சாக்ஷாத்காரம் தடைப்படும் அல்லது பூர்த்தியாகாது. உள்ளமாகிய கருவிக்கும் புலப்படவிருக் கும் ஞான உணர்வுக்கும் ஊடே சுயநல ஆசைகள் பாசங் கள் தலைநீட்டுகின்றன. மறைந்த சூட்சும ஆசைகள் (குப்த வாஸனைகள்) சாதகர்களைப் பல வகைகளிலே தாக்குகின்றன. கடுமையான தற்சோதனையின் மூலம், சதா காலமும் சாதகர்கள் உள்ளத்தைக் கண்காணித்து வரவேண்டும். ஒருவனுடைய தனித்தன்மை கருவியின் இயல்பைப் பாதிக்கிறபோது பிரதிபிம்பத்தை அது மங்கச் செய்கிறது.

டென்னிஸ் பந்து போன்று மனம் விழுகிறது. மிக உயர மான மெத்தைப் படிக்கட்டின் மேலிருந்து டென்னிஸ் பந்து ஒன்றை விழும்படி விட்டு விட்டால், படிக்கட்டின் நடுவிலுள்ள படிகள் எதிலும் நிற்காமல் அப்பந்து நேராகத் தரைக்கே வந்து சேருகிறது. அதுபோல, தகுந்த நட வடிக்கைகளை முன் ஜாக்கிரதையாகக் கையாளா விட்டால், உலகாயத மனப்பான்மை கொண்ட மக்களுடன் நீங்கள் கலந்துகொண்டால் டென்னிஸ் பந்து போல திடீர் வீழ்ச் சியை அடைவீர்கள். ஆறு, எட்டு மாத காலத்திலே ஆத்மீகச் சாதனைகளினால் நீங்கள் உயர்த்திய உள்ள மானது பல்வேறு அசுத்தங்களினாலே களங்கமடைந்தவர் களாவீர்கள். ஆகையால், எச்சரிக்கையாய் இருங்கள்— ஓ, சாதகர்களே!

மனம் ஓர் பிசாசு போன்றது. ஓய்வில்லாத பிசாசு போன்றது மனம்—முன்னொரு காலத்தில், மந்திர சக்தியி னால் சித்தியடைந்த பிராஹ்மண ஒருவன் பிசாசு ஒன்றை அடக்கினான். பிசாசு அப்பிராஹ்மணப் பண்டி தரை நோக்கி, 'தங்களுக்காக எந்த வேலையையும் நிமி ஷத்தில் செய்து முடிக்க வல்லவன். ஏதாவது ஒரு

வேலையை எனக்குச் சதா சர்வ காலமும் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். வேலை கொடுக்காமல் ஒரு செக்கண்டு நேரமாவது என்னை விட்டு விட்டால் தக்ஷணமே தங்களை விழுங்கிவிடுவேன்'' என்றது. பண்டிதர் ஒப்புக்கொண்டார். பிசாசு ஒரு குளத்தைத் தோண்டி, வயல்களை உழுது இன்னும் இதர வேலைகளையும், பண்டிதர் உத்தரவின்படி வெகு சீக்கிரம் முடித்துவிட்டது. மேற்கொண்டு வேலையைத் தர அவரால் இயலவில்லை. ''இப்போது வேலை இல்லை. நான் தங்களை விழுங்குவேன்'' என்று பிசாசு மிரட்டியது. பண்டிதர் கலங்கினார். இன்னது செய்வதெனத் தோன்றவில்லை. தமது குருதேவரிடம் சென்று பணிவுடன் நடந்த விஷயங்களைப் பகர்ந்தார். ''ஓ, சிஷ்யா! புத்தியை உபயோகி. உன் வீட்டின் முன்பு பெரிய மிருதுவானதோர் மரக்கம்பத்தை நீளமாக நட்டுவிடு. அக்கம்பத்திற்கு விளக்கெண்ணெய் மெழுகு போன்ற இதர கொழுப்புப் பொருள்களைப் பூசு. மேலும் கீழுமாக இரவும் பகலும் அக்கம்பத்தில் ஏறி இறங்கும்படி பிசாசை உத்திரவிடு'' என்று நல்ல தந்திரம் கூறினார். பண்டிதர் குருதேவர் யுக்திப்படி செய்தார். பிசாசை அடக்கினார். பிசாசு களைத்துப்போய் மறைந்தது. அதுபோல, ஏதாவது காரியங்களைச் செய்ய மனத்தைத் தூண்டிக் கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

மீண்டும் மனம் ஒரு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைப் போன்றது: பெரியதோர் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை நாய் முன்னால் வைத்து ரொட்டித் துண்டையும் வைத்தால், நாய் தன் உருவத்தைக் கண்ணாடியில் பார்த்துக் குலைக்கிறது. அது முட்டாள்தனமாக அங்கே வேறொரு நாய் இருப்பதாகக் கற்பனை பண்ணுகிறது. அதுபோல, மனிதன் தன் பிம்பத்தையே பார்க்கிறான். எல்லா மனிதர்களிடமும் தன் மனக்கண்ணாடியின் வாயிலாக. ஆனால், முட்டாள்தனமாக, நாய் போல, தன்னைக் காட்டிலும் அவர்கள் அனைவரும் மாறுபட்டவர்கள் என்று கற்பனை பண்ணி, பகைமை, பொருமை, துவேஷம் முதலியவற்றின் காரணமாகப் போராடுகிறான்.

மனம் பாதரஸம் போன்றது. மனத்தின் செயலை இயங்கும் பாதரஸத்திற்கு ஒப்பிடலாம். தரையில் கொஞ்சம் பாதரஸத்தை விட்டால் அது பல்வேறு சிறு துண்டுகளாகச் சிதறிப் பல திசைகளில் ஓடிவிடும். அவற்றை ஒன்று சேர்க்க முடியாது. அதுபோல, மனத்தின் கிரணங்கள் பல திசைகளில் சிற்றின்பப் பொருள்களிலே சிதறுண்டு போகின்றன. அவ்வாறு சிதறுண்ட மனோ கிரணங்களைச் சேர்ப்பது கடினம் ஆகிறது. மனத்தை ஏகாக்ரகப்படுத்துவதற்கு வைராக்யமும் அப்பியாஸமும் துணை புரிகின்றன.

மனம் தெருவில் திரியும் நாயைப் போன்றது. அநேக காயங்கள் பட்டு மானம் இல்லாது திரியும் தெரு நாய்க்கு மனத்தை ஒப்பிடலாம். நாய் ஒரு வீட்டுக்குப் போகிறது. யாராவது கல்லை விட்டெறிய, அது ஓடுகிறது. இன்னொரு வீட்டுக்குச் செல்கிறது. அங்கேயும் பலத்த அடிபட்டுப் பின்னும் முதலாவது வீட்டுக்கே வருகிறது. முதலாவது வீட்டிலே கல் அடிபட்டிருக்கிறது. எவனோ ஒருவன் பெரிய கல்லை எடுத்து எறிய, நாய் மீண்டும் காயமடைகிறது. இங்ஙனம், வேதனைப்படுத்தும் காயங்கள் அடைந்துங்கூட, நாய் ஒரு போதும் தனது ஓடியலையும் வழக்கத்தை விடுவதே கிடையாது. அது போல, மனம் எப்போதும் சிற்றின்பப் பொருள்களை நாடி ஓடுகிறது—அது மிகுந்த துயரங்களும், கவலைகளும், அலைக்கழிவுகளும் அடைந்தும்கூட, தனது பழைய வழக்கங்களை ஒருபோதும் அது விடமாட்டாது. மானம் இல்லாத இம் மனத்தை நீ நையப்புடைக்கவேண்டும். ஓம் என மீண்டும் மீண்டும் உணர்வு நிறைந்த மனோ பாவத்துடன் உச்சரித்து மனத்தை அதன் மூலஸ்தான பிரஹ்மனிடம் இட்டுச் செல்லவேண்டும். ஆத்மாவின் நிகரற்ற ஆனந்தத்தை அது சுவைக்கட்டும். அப்பால்தான், அதன் மூலாதார நித்திய அமைதியாகிய ஓங்காரத்தில் அது ஓய்வு பெறும்.

மனம் ஓர் கடிகார ஊசலைப் போன்றது. கடிகாரத்திலே ஊசல் வலப்புறமாயும் இடப்புறமாயும் நகருகிறது. குழந்தைகள் ஊஞ்சலிலாடும் விளையாட்டிலே, ஊஞ்சல் ஒரு

பக்கம் உயரமாய்க் கிளம்பி, பின் மறுபக்கம் போய் உயரமாய்ச் செல்லுகிறது. அதுபோல ஆழ்ந்த தியானத்திலே நிலையாகத் தங்காத முமுட்சுக்கள் விஷயத்திலே, அவர்கள் மனம் கடிகார ஊசல் அல்லது ஊஞ்சலை ஒத்திருக்கிறது. சில சமயங்களிலே கர்மயோகத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்து உலகத்தில் புகுந்து செயல்களிலே ஈடுபடுகிறார்கள். மற்ற சமயங்களிலே ஹிமயமலைச் சாரலுக்கு ஓடிப்போய்த் தெய்வச் சிந்தனை வாழ்வை நடத்துகிறார்கள். கர்மயோகத்தையா தியானயோகத்தையா ஏற்றுக்கொள்வது என்கிற மனப்போராட்டம் இருக்கவே செய்கிறது. ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் முடிவாகத் தீர்மானிக்க வேண்டும். கர்மயோகத்தைப் பழகுவதில் உறுதியாயிருத்தல் வேண்டும். இல்லாவிட்டால், ஓர் அறையோ குகையோ எதிலாவது ஒன்றில் நீங்கள் நிம்மதியாகத் தங்கி தியானப் பயிற்சியில் சில வருஷங்கள் ஈடுபடவேண்டும். ஆறு மாதம் உலக ஈடுபாடுகளில் புகுந்தும், அப்பால் தியானத்தில் ஆறு மாதம் கானகம் நுழைந்தும் வருவது நல்லதல்ல. ஏதாவது ஒன்றைத் தீர்மானம் பண்ணுவாயாக. சந்தேகமாக இராதே. சித்தசுத்தி கிடைக்கும் பரியந்தம் நீ உழைப்பாயாக. ஆத்மசாக்ஷாத்காரம் அடையும் வரையில் தியானிப்பாயாக. இதுவே மிகுந்த அறிவு வாய்ந்த மார்க்கம் ஆகும்.

ஒரு மனிதனைப் பழித்துக் கூறினால், நீ சில மக்களுடைய உள்ளத்தை விஷமூட்டிக் கெடுக்கிறாய். பிறரைத் தூஷிப்பதோ பழிப்பதோ பெருந்தன்மைக்குக் கேடு விளைவிப்பதாம். ஆனால் ஓர் சில சமயங்களில், பகையோ பொறுமையோ இல்லாமல் வெறும் விளக்கவுரைகள் அங்கீகரிக்கப்படலாம்.

உன் எண்ணம் நீ பேசும் வார்த்தைக்கு ஒத்திருக்க வேண்டும். இதற்கு ஆர்ஜவம் என்பது; நேர்மை. இதைப் பயிலுவாயாக. அதியாச்சரியமான பலன்களை நீ அடைவாய். சத்தியத்தைப் பன்னிரண்டு வருடங்கள் சாதித்தால், உங்களுக்கு வாக்குச்சித்தி உண்டாகும். நீ பேசுவ

தெல்லாம் பலிக்கும். கவலை மறைந்தொழியும். சத்தியம் பேசுவதால், தீச்செயல்கள் பலவற்றைப் புரிவதினின்று நீக்கப்படுவாய். குழாயடியில் தண்ணீர் குடிக்க விரும்பினால், நீ குனியத்தான் வேண்டும். அதுபோல, விருத்தியடைந்த மனத்தின் முன்னால் தாழ்ந்த மனம் வளைந்து கொடுக்கவேண்டும்—விருத்தியடைந்த மனத்தின் நல்ல குணாதிசயங்களை அது அனுபவிக்க விரும்பினால்.

ஸ்வரூப வாஸனை அல்லது பிரஹ்ம பாவனையினால் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உன் வாஸனைகளைக் குறைக்கிறாயோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக நீ இருப்பாய். வாஸனை நலியுமளவு மனமும் நலிவுறும். மனமானது வாஸனைகளின் மூட்டையைத் தவிர வேறல்ல. மாய சம்ஸார வாஸனைகள் நூற்றுக்கணக்கான ஜன்மங்களிலே எழுந்துள்ளன. இவை வெகு காலம் யோகாப்பியாசம் சாதிப்பதன் மூலம் தவிர, ஒருபோதும் அழிபடமாட்டா. ஆகையால், முமூட்சுக்களே! பகுத்தறியும் முயற்சிகளின் வாயிலாக சுகானுபவ ஆசாபாசத்தைத் தூரத்தில் ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டபிறகு, மேற்கூறப்பட்ட மூன்று கோட்பாடுகளை மட்டுமே கதியாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். வாஸனை சம்பந்தப்பட்ட மனம் பந்தத்திற்கு ஏதுவாகிறதென்றும், வாஸனை நீங்கப்பட்ட மனம் மோக்ஷத்திற்கு ஏதுவாகிறதென்றும் அறிவாளிகள் அறிவார்கள். வாஸனை முற்றிலும் நீங்கப்பெற்ற மனப்பயிற்சியைச் செய்து பழகுங்கள். நன்கு பயிலப்பட்ட விசாரணை, பிரஹ்மத்யானம், வைராக்யம் தியாகங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் வாஸனை அழிந்துபோம். எண்ணெய் இல்லாத விளக்கு போல, வாஸனைகள் அற்ற மனம் அமைதி அடைகிறது. மனத்திற்கு சங்கல்பவிகல்பங்கள் உண்டு. இவற்றை நீக்கிய மனத்தின் மூலமாக மட்டுமே பிரஹ்ம சாக்ஷாத்காரம் சாத்தியமாகக்கூடும். இப்பிரபஞ்சத்தின் உற்பத்தியும் நாசமும் உணர்வு நிலையேயன்றி வேறல்ல. மனத்தின் சங்கல்பங்கள் தோன்றும்போது பிரபஞ்ச தோற்றமும், சங்கல்பங்கள் அழியும்போது பிரபஞ்ச அழி

வும் ஏற்படுகின்றன. எல்லாச் சராசரங்களைக் கொண்ட உலகத் தோற்றத்தை மனத்தின் சங்கல்பம்தான் உண்டு பண்ணுகிறது. ஞான அத்வைத நிஷ்டை அடைவதற்குரிய மூன்று வேதாந்த கோட்பாடுகள் ஸ்ரவணம், மனனம், நிதித்தியாஸனமுமே ஆகும். ஸ்ருதிகளை சிரத்தையோடு கேட்பதற்குச் சிரவணம் என்று பெயர் ஸ்ரவணம் ஒரு தடவையானுல் மனனம் பத்து தடவை ஆகவேண்டும். நீங்கள் கேட்டவற்றைத் தீவிரமாகச் சிந்தித்தலுக்கு மனனம் என்று பெயர். நிதித்தியாசனம் நூறு அல்லது ஆயிரம் தடவை ஆகவேண்டும். தீவிரமான ஆழ்ந்த தியானத்திற்கு நிதித்தியாஸனம் என்று பெயர். அப்பால் தான், நிஜமான பலன் ஏற்படும்.

அமனம் என்பது சம்ஸ்கிருதச் சொல். இதற்கு மனம் இல்லாமை என்று பொருள். மனம் இல்லாத நிலைக்கு அமானஸகதி என்பது. அதுதான் மனமில்லாத நிலை. ஜீவன்முக்தர்களிடத்தில் இந்நிலையை நீங்கள் காண்பீர்கள். அகங்காரம், ராகத்வேஷம், எல்லா வாஸனைகள் இவைகளின் அழிவு மட்டுமே மனோநாசம் ஆகும். வாளாயுதம் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு மனத்தைத் துண்டு துண்டாக வெட்ட வேண்டுமென்பது இதன் பொருள் அல்ல. ஆத்மாவை அழித்தலானது மனோநாசம் என்பதன் அர்த்தம் அல்ல. மனத்தை உயர்தர மனம், கீழ்த்தரமனம் என வேதாந்திகள் இரண்டாகப் பிரித்துப் பேசுவார்கள். இவற்றில் ஆசைகளை நாடிச் செல்லும் கீழ்த்தர மனமே அழியத்தக்கது எனக் கூறப்படுகிறது.

மனோலயம்.

தியான நோக்கத்திலே மனம் தற்காலிகமாக உறிஞ்சப்படுவதற்கு மனோலயம் எனப்படும். ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவானுடைய உருவத்தை நீங்கள் தியானித்தால், மனம், ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவானின் உருவத்திலே தற்காலிகமாய் மனோலயமாகும். மனோலயம் உங்களை பந்தத்தினின்று காப்பாற்ற இயலாது. மனோலயம் உங்களுக்கு முக்தி

அளிக்காது. கீழ்த்தர மனத்தை அழிப்பதற்கே மனோ நாசம் எனப்படுவது. மனோநாசம் மாத்திரமே உங்களுக்கு மோக்ஷத்தை அளிக்கவல்லது பிரஹ்மக்ஞானத்தினால் மனோநாசம் ஏற்படுகிறது.

ஜீவன்முக்தனின் மனம்

ஜனன மரணத் தொல்லைகளினின்று விடுபட்டு வாழ்க்கை நடத்துகிற போதேயே பந்தமற்ற மோக்ஷ நிலையில் நிற்கும் மகானே ஜீவன்முக்தன். உலகாயத செயல்களிலே ஈடுபடும்போது அதாவது வியவகாரஞ் செய்யும்போது அவன் தன் உடலையும் உள்ளத்தையும் கருவிகளாக உபயோகப்படுத்துகிறான். ஞானத்தைப் பெற்றதும் உள்ளம் ஒடுங்கி நாசமடைந்து விட்டதென்று கூறினால், ஜீவன்முக்திநிலை சாத்தியமல்ல. இராஜா ஜனகர் போன்ற ஜீவன்முக்தர்கள் ஞானநிலை பெற்றும் தங்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் கருவிகளாகப் பொதுமக்களின் சுபிட்சத்திற்காகவே பயன்படுத்தினார்கள். அனந்த சக்திகளைக் கைவரப் பெற்றாலும், ஜீவன்முக்தன் ஒருவன் எல்லைக்குட்பட்ட தன் உள்ளத்தின் வாயிலாகத் தனது சித்திகள் அத்தனையும் வெளிப்படுத்த இயலாதவனாகிறான்.

சுயக்கட்டுப்பாடு, ஒழுக்கம் இவற்றினால் ஒரே சமயத்தில் இரு துறைகளில் இரஹஸ்ய வித்தைக்காரன் வேலை செய்கிறான். அதாவது அவன் பேசிக்கொண்டோ அல்லது எழுதிக்கொண்டோ இருக்கும்போது, தனது சூட்சும சரீரத்தினால் வேறு காரியத்தையும் செய்துகொண்டிருப்பான். இரஹஸ்ய வித்தைக்காரன் ஒருவனின் நிலை இங்ஙனமிருக்க, தனது ஸ்வரூபத்திலேயே லயித்திருக்கும் பரிபூரண ஞானியைப் பற்றி என்னதான் சொல்லுவது? அவன் பிரஹ்மாகாரத்திலே பதிந்த வண்ணம் தன் உடலையும் உள்ளத்தையும் வியவகாரஞ் செய்யும்போது வெறும் கருவிகளாக உபயோகிக்கிறான். அவனுக்கு இரட்டை உணர்வு உண்டு. பிரஹ்மனைப் பற்றிய உணர்வும் உலகத்தைப் பற்றிய உணர்வும் உண்டு. அவன் தனக்

குள்ளே உலகத்தைச் சொப்பனம் போலவே காண்கிறுன். சகுணப்பிரஹ்மத்தையும், நிர்க்குணப்பிரஹ்மத்தையும் பற்றிய உணர்வு உண்டு. இதுதான் அவனுடைய ஸ்வரூபலக்ஷணம். அதேசமயம் அவனிடம் சர்வவியாபகமான உணர்வு நிறைந்துள்ளது. ஒவ்வொருவருடைய உள்ளத்திலும் என்ன நிகழுகிறதென்று அவன் அறிகிருன். ஞானி சதா சர்வ காலமும் சமாதியிலேயே இருப்பான். இராஜ யோகியைப்போல, ''சமாதியிலிருப்பது'' என்பதும் 'சமாதியை விட்டு வெளிவந்தது' என்பதும் ஆகிய நிலைகள் ஞானிக்குக் கிடையாது.

ஞானயோகம் (அதன் சாராம்சம்)

பரிபூரண ஞானநிலையிலே கிழக்கு மேற்கு இல்லை—உதயம் அஸ்தமனம் இல்லை—நிறைவு குறைவோ, உட்காருதல் நின்றிருத்தலோ, வாழ்வு, சாவோ, ஜாக்கிரதாவஸ்தை சொப்பனுவஸ்தையோ, பேசுதல் பிரசங்கம் புரிதலோ, சிந்தனை செய்தல் அறிதலோ, ஒளி இருளோ கிடையவே கிடையாது. கர்த்தா (செயலாற்றுகிறவன்) கர்மா (செயல்), கருவி (ஆயுதம்) ஞானிகளின் ஆத்மாவிலே இம்மூன்றும் ஒன்ருக ஜ்வலிக்கும். என்ன மகோன்னத நிலை அது; ஆச்சரியகரமானது. வியப்பிற்குரியது. இதைக் கேட்டாலே ஒருவன் பேச்சற்று நின்றுவிடுவான்.

இந்த ஆனந்த மயமான ஞானம் உன்னிலே உதயமாகிறவரை, நீ இடையருது தீவிர சாதனையை மேற்கொள்வாயாக. உன் உடலையும் உலகத்தையும் நீ பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலும், நிஜமாக அவை நிலையுள்ளவையல்ல. ஆத்மாவில் லயித்திருக்கிற ஸ்திரமான நிலையினின்று ஒரு அங்குலத்தின் பின்னமாகவேனும் பிறழாதே. நீ சர்வ வியாபகமான ஆத்மா (சிதாகாசம்) என இடைவிடாமல் சிந்திப்பாயாக. இயந்திரத் துப்பாக்கியின் முன்னுல் நீ இருந்தாலும், ''ஸோஹம், ஸோஹம். அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி'' என்று உச்சாடனம் புரிவாயாக. சிம்மம்

போன்று கர்ஜனை புரிக. அழியக்கூடிய இந்த மாமிசத்தா லான உடலை நான் என்று கருதும்போதுதான் அச்சம் எழு கிறது. ஆனந்த மயமான, நித்தியத்துவமான, அம்ருத மான ஆத்மாவே நீ என்று கருதும்போது, தக்ஷணமே முற்றிலும் அச்சமற்று விளங்குவாய். அச்சம் என்பது அஞ் ஞானியின் உள்ளத்தில் கற்பனையான ஓர் மாறுதல் ஆகும்.

உனது நடுவு நிலைமையைக் கண்டுபிடி. அதில் இளைப்பாறுவாயாக. அந்த நடுமையம்தான் உனது ஆத்மா அல்லது பிரஹ்மன். நடுவு நிலைமையாகிய மையத்திலே உன்னால் இளைப்பாற இயலுமானால், தொல்லையோ துன்பமோ, நஷ்டமோ, ஏமாறுதலோ, கவலையோ வருத்தமோ எதுவும் உன்னைப் பாதித்து சம நிலையினின்று அப்பால் உன்னைத் தள்ளிவிடாது.

நித்தியப் பிரஹ்மனோடு பேரிணக்கம் கொள்ளுவாயா கில், மனம் சமநிலைப் பெறும். எதுவும் உன்னைப் பாதிக் காது. சதா காலமும் சந்தோஷித்திருப்பாய். ஏனெனில் ஆத்மாவே நீ எனக் கருதிக்கொண்டிருக்கிறாய். மகா மேலான ஆத்மாவிலே இளைப்பாறுகிறாய். சூபி (SUFI) மகா ஞானிகளான மான்சூர், ஷாம்ஸ்டப்ரிஜ் ஆகியோர் உயிருடன் உள்ளபோதே உடம்புத் தோல் உரிக்கப்பட்டார் கள். அப்படியிருந்தும் அவர்கள் எவ்விதமான வலியை யும் உணரவில்லை. அவர்கள் அநல்ஹக் (நான் அவனே) என மாத்திரமே முழங்கினார்கள். கீழே சிந்திய ஒவ் வொரு ரத்தமும் அநல்ஹக் எனவே கோஷித்தது. ஆத்மா னந்தத்திலே அவர்கள் சர்வ காலமும் லயித்திருந்தார்கள். இந்த அதிசயத்தைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். இவர்களே நிஜமான ஞானிகள்! ஆத்மாவின் சக்தியையும் அறிவாற் றலையும் அவர்கள் வெளிப்படுத்தினார்கள்.

ஆற்றிலே எழுகிற சாதாரண அலைகளாலே சிறிய மீன் படகு அங்குமிங்குமாய் அலைக்கழிக்கப்படுகிறது. ஆனால் நீராவிக் கப்பலோ உக்கிரமான அலைகள் அதிபயங்கரமான

வேகத்தோடு மோதினுலும்கூட அசையாது நிற்கிறது. அதுபோலவே, உள்ளத்தின் இராகத் துவேஷத்திய சிறு அலைகளால்கூட உலகாயதன் சிடுசிடுப்புத் தன்மையுடன் கூடியவன் அங்குமிங்குமாய் அலைக்கழிக்கப்படுகிருன். ஆனுல் முனிவர் அல்லது ஜீவன் முக்தர் சமநிலைப்பட்ட உள்ளம் படைத்தவர் சூருவளி அலைகளாகிய துன்பம், துயரம், பாதிப்பு ஆகிய மனக் கவலைகளாலே கிஞ்சித்தேனும் களங்கமடையாது சமநிலையிலே தங்கியிருப்பர். அவர் சதா காலமும் ஆத்மாநுபூதியான நித்திய ஸாந்தியிலே அமைதியாக நிலைத்திருப்பர்.

எளிதிலே கோபமூட்டத்தக்க உள்ளமுள்ளவராளுல், தினசரி கடமைகளையும் வர்த்தகத்தையும் திறம்பட நடாத்த முடியாது. உள்ளத்தைச் சதா காலமும் சமநிலையிலே நிலைக்கச் செய்யும் சாமர்த்தியம் கொண்டவனுய் இருக்க வேண்டும். கண்களை மூடுங்கள். தெய்வீக ஊற்றிலே ஆழமாய் மூழ்குங்கள். இறைவனுடைய சாந்நித்தியத்தை உணருங்கள். அவரைச் சதா சிந்தியுங்கள். அவரது நாமஜபத்தைப் பழகுங்கள். வேலை செய்யும்போதுகூட இறைவன் நாமத்தை உச்சரியுங்கள். அபாரமான ஆத்மீய வலிமையைப் பெறுவீர்கள். பாமர மக்களோடு கலந்து கொள்வதற்கு முன்னுலேயே அதிகாலையில் தியானம் புரியுங்கள். தினசரி வாழ்வில் உங்களைச் சிடுசிடுப்புள்ளவர்களாகச் செய்கிற ஆயிரத்தொன்று காரியாதிகளிலே சிக்காமல் மேலே எழுவீர்களாக. அப்பாலேதான், இணக்கமும் நேர்மையும் மிளிர தினசரி வாழ்வு அலுவல்களை அதியாச்சரியமாய் நிறைவேற்றுவீர்கள்.

''உள்ளத்திலே வாசம் புரிகிறவன், உள்ளத்திற்குள் இருப்பவன், எதனை உள்ளம் அறிகிறதில்லையோ, உள்ளத்தை எது ஆளுகிறதோ, அதுவே உனது ஆத்மா, அந்தரங்க அரசர், நித்தியவஸ்து''—பிரஹத் உபநிஷதம் அத்தியாயம் 3—சுலோகங்கள் 7-20. உள்ளம் ஜடமானது. அந்தரங்க அரசரிடமிருந்து அது வெளிச்சத்தை இரவல்

பெறுகிறது. காந்தத்தின் முன்னாலே இரும்புத் துண்டு அசைவது போன்று, அந்தரங்க ராஜாவின் முன்னிலையிலே இந்த உள்ளமானது அசைகிறது. மன்னன் முன்னால் பிரதம மந்திரி ஆடி ஓடி செயலாற்றுவது போல, திவ்யசாந்நித்தியத்தின் முன்னாலே உள்ளமானது விளையாடி சிந்தனை செய்து உணர்ந்து கற்பனை பண்ணுகிறது. இரவல் வாங்கியுள்ள இறகுகளிலே உள்ளம் ஒளிவிடுகிறது. (தூய உணர்வு) சைதன்யம் போன்று அது காட்சியளிக்கிறது. இருளில் தட்டித் தடவுகிறது, நிமிஷா நிமிஷம் மாறுதலுக்குள்ளாகிறதும். மஹத்தினின்று ஜனனமெடுத்ததுவும், பிரகிருதியிலே (அழிவு) மரணம் அடைவதுமான உள்ளத்திற்கு எங்ஙனம் தூய சைதன்யம் என்ற பெயர் பொருத்தமாகும்?

சம்ஸாரச் சக்கரத்திலிருந்து விடுபடுதலே மோக்ஷம். ஞானத்தினால் மோக்ஷம் வருகிறது. ஞானம் விசாரணையிலே வருகிறது. "நான் யார்?" என்ற விசாரணை. நீ அதுவாக இருக்கிறாய் எனப் பொருள் தருகிற தத்துவம் அஸி என்கிற மகா வாக்கியத்தின் மிக முக்கியமான சாராம்சம் அறிந்து சிந்தித்தல். நான் யார் என விசாரணை புரிதலும் தத்துவம் அஸி என்பதை அறிந்து கொள்ளுதலும் ஆகிய இரண்டும் ஒன்றேயாகும். ஏழு வர்ணங்கள் ஸ்படிகத்திலே தோய்ந்திருந்தாலும் அவற்றால் அது பாதிக்கப்படாமலிருக்கிறதுபோல உள்ளத்தின் செயல்களினாலே ஆத்மாகூட பாதிக்கப்படாமலிருக்கிறது. இராகம், துவேஷம், சுகம், துக்கம், கர்த்ருத்வம், போக்த்ருத்வம் ஆகியவை உள்ளத்தின் தர்மங்களாகும். ஆத்மா சாட்சியாயிருக்கிறது; அது அஸங்கமானது (தொடர்பற்று).

ஞானநிலை அறிந்து கொள்ளுதல் கடினம். மஹத்தான உயரிய நிலை அது. தத்துவங்கள் யாவும் தாமாக வீழ்ந்து போய், ககனம் அதாவது சிதாகாஸம் மாத்திரமே பிரகாசிக்கிறது. தூய அறிவு நிலை அது. இத்தூய அறிவானது இயற்கைக் காட்சிகள் அழகுகள் இவற்றைக் கடந்ததாகும். இன்பமூட்டும் நந்தனவனங்கள், நதிகள்,

ஏரிகள், பனிபடர்ந்த பர்வதங்கள், பசுமையான காடுகள் முதலியவை மாயாவின் சிருஷ்டிகளாகும். அது நமது கண்களை மறைத்து ஆத்மாவின் மஹத்தான (இயற்கை) ஸஹஜமான சௌந்தர்யத்தை அநுபவித்து ரசிக்கத் தடை செய்கிறது. பறவைகளின் இன்னிசை கீதம்கூட மாயாவின் சிருஷ்டி. இயற்கையான ஓங்கார நாதத்தை (மிக இனிமையான பிரணவ த்வனி) கேட்கவிடாமல் தடுக்கிறது. இயற்கைக்கு மேலாக எழுகிற நிர்வாண நிலையே ஞான நிலை. பத்மாஸனத்திலே அமர்ந்தேன். ஆத்மத் தியானத்தில் ஆழ்ந்தேன். என்னையும் என்னைச் சுற்றியுள்ளவற்றையும் மறந்தேன். இதுவரை காணாத ஒன்றை நான் பார்த்தேன். இதுவரை கேட்காத நாதத்தைக் கேட்டேன் நான் எவ்விதமான பந்தபாசங்களினின்றும் விடுபட்டவன் எனும் உணர்வும் அறிவும் தோன்றின. புதிய அநுபவ அறிவு உதித்தது. ஆத்ம ஞாபகம் தொடர்ந்து சில நேரம் வரை நீடித்தது. தூய பேரானந்தம் எனும் புதிய அநுபவம் ஏற்பட்டது. அது வெறுமை-ஜ்யோதி, அறிவு, ஆனந்தம் நிறைந்த ஸ்தலம்—இவ்வுலக மாறுபாடுகளினால் பாதிக்கப்படாத நிலை.

சூரியன் பிரகாசிக்கிறான் அல்லது மேகங்களினால் மறைக்கப்பட்டிருக்கிறான் என்று சூரியனுடைய குற்றங்களைக் கண்டுபிடிப்பது யார்? அதுதான் கண். கண்ணில் உண்டாகும் நோய்களைக் கண்டுபிடிப்பது யார்? அதுதான் புத்தி. புத்தியில் குழப்பம் உள்ளதென்றும் தெளிவு உள்ளதென்றும் காண்கிறவன் யார்? புத்திக்குப் பிரகாசத்தைத் தருபவன் யார்? அது அஹம். (நான்) இந்த அஹம்கூடஸ்தன், ஆத்மன், பிரஹ்மன், எல்லாவற்றையும் ஜ்வலிக்கச் செய்கிறவர். சொப்பனங்களிலே பிரகாசத்தைத் தருபவன் யார்? வேறு வெளிச்சம் அங்கு இல்லை. மனமானது சுவயம் பிரகாசி அல்ல. அது ஜடம். சொப்பனங்களிலே காணப்படும் பொருள்களைப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறவன் பிரஹ்மன் ஆகும். இராத்திரி நேரத்தில் வெளிச்சம் தெரிகிறது என வைத்துக்கொள்வோம். தூரத்

தில் நீ நிற்கிறாய். உனக்கும் அந்த வெளிச்சத்துக்கும் நடுவில் ஏதோ ஒன்று தடையாய் உள்ளது. ஆகையால் அந்த விளக்கைப் பார்க்க முடியவில்லை. ஆனால், அந்த விளக்கினால் பிரகாசமடைந்து விளங்குகிற பொருள்கள் அத்தனையும் நீ பார்க்கிறாய் தெளிவாக. நேரடியாக விளக்கை நீ பார்க்காவிட்டாலும், பிரகாசமுள்ள பொருள்களைப் பார்ப்பதன் மூலமாக நீ பெரியதோர் விளக்கு இருக்கவேண்டும் என்று முடிவு செய்கிறாய். அதுபோல, சுவயம் ஜ்யோதியான வஸ்து ஒன்று இந்த இயற்கைக்குப் பின் மறைந்துள்ளது. வெளிச்சம் தரும் அது—விளக்குகளுக்கு எல்லாம் விளக்கு இம் மாயப் பிரபஞ்சத்திற்கு (ஆதரவு) அதிஷ்டானமாய் விளங்குகிறது.

மனம் ஒரு பொருளிடமிருந்து மற்றொன்றுக்கு ஓடுகிற இடைவேளையில் மனதற்ற நிலையில் ஸ்வரூபஸ்திதி ஏற்படுகிறது. அதுவே பிரஹ்மன். சிருஷ்டி என்கிற கோட்பாட்டிலே சிருஷ்டிகர்த்தா உள்ளான் எனத் தெரிகிறது. ஜடம், சைதன்யம் மாறுதல்கள் தோன்றுகின்றன. மாறுதலற்றது ஒன்று உண்டு எனத் தெரிகிறது. மனம் சதா மாறுகிறது. மாறுதல் அடையாத சாட்சி வடிவத்தில் நியமகம் ஒன்று உள்ளத்தில் உள்ளது என்று ஏற்படுகிறது.

அதி தீவிரமான ஊக்கமும் தளராத முயற்சிகளும் மேற்கொண்டால்தான் பிரஹ்மக் ஞானத்தை நீ பெற இயலும். குருவாலும் சாஸ்திரங்களாலும் உனக்கு வழி காட்ட முடியும். உனது சந்தேகங்களைத் தீர்க்கவும்கூடும். அபரோக்ஷ முறையில் அனுபவம் என்பது உன்னைப் பொறுத்தது. நீயே அனுபவிக்கவேண்டும். பசியுள்ளவன் உணவைப் புசிக்கிறான். சொறியுள்ளவன் தானே சொறிந்து கொள்ளுகிறான்.

சர்க்கரையால் மாத்திரமே செய்யப்பட்ட தேங்காய் ஒன்று இருக்கிறது. அதன் மேலே வரிகள், மேல் ஓடு, இரண்டு கண்கள் யாவும் உள்ளன. ஆனால், உன் மனத்திலே அது முற்றிலும் சர்க்கரையால் ஆக்கப்பட்டதென்ற

உணர்ச்சி இருந்து வருகிறது. அதுபோல, பிரபஞ்சத்திலே வெவ்வேறு விதமான பொருட்களைக் கண்டாலும், ஆத்ம பாவமும் நிச்சயமும் உன் மனத்தில் உதிக்கவேண்டும். எல்லாப் பொருட்களிலும் கருவூலமாய் உள்ளது ஆத்மா ஒன்றுதான். ஒவ்வொன்றிலும் உள்ள இறுதியான பேருண்மை ஆத்மபாவமே. அதுவேஸத்தாகும்.

மாமரத்தின் இலைகளிலும், தளிர்களிலும், புஷ்பங்களிலும், பழங்களிலும் ஏன் உற்று உற்றுப் பார்க்கிறாய்? இவற்றின் மூலாதாரமான விதையை உற்றுப்பார். துணி வெறும் பஞ்சும் நூலும் தானே. துணியைப் பஞ்சு எனவே கொள்க. அதுபோல உலகத்தை ஆத்மா அல்லது பிரஹ்மன் எனக்கொள்வாயாக. படத்திலுள்ள நெருப்பானது எதையும் எரிக்காது. மத்தியான வெயில் நேரத்திலே விளக்கு பிரகாசிக்காது; அதன் கிரணங்கள் ஒளி செய்வதில்லை. அதுபோல, சாத்வீகப் புருஷனின் அஹங்காரம் எந்த நபருக்கேனும் எவ்விதமான தீங்கும் இழைக்காது. ஒரு பொருளைக் கண்களால் பார்க்கிறபோது, சூரியவெளிச்சத்தின் உதவியால் உன்னால் பார்க்க இயலுகிறது. இரட்டை திருஷ்டி உனக்கு உண்டு. அதுபோலவே, வியவகாரம் செய்கிற ஞானிக்கு இரட்டை திருஷ்டி இருக்கிறது. கருமம் செய்கிறபோது கூட, அவன் கருமம் செய்யவில்லை என அறிகிறான்; பற்றற்றிருக்கிறான். உலகம் அவன் கண் முன்னால் இருந்தாலும் கூட, அவ்வளவும் பிரஹ்ம மயமே. அது அவனுக்குப் பிரஹ்மனே.

பொம்மை யானை மரக்கட்டையால் செய்யப்பட்டது—அது உண்மைப் பொருளான மரக்கட்டையை மறைத்து நிற்கிறது—நீ அதை யானையாகவே பார்க்கிறாய். அதுபோலவே, இந்த நாம ரூபங்கள் யாவும் மெய்ப்பொருளை மறைத்துள்ளன—இந்த நாம ரூபங்களுக்குப் பின்னால் உள்ள மெய்ப்பொருளான பிரஹ்மனை, மனத்திலே அநாதிகாலமாய் (காலம் உற்பத்தியானது முதல்) ஆழ்ந்து வேரூன்றியுள்ள பிராந்தி (மயக்கம்) ஒளிப்பாயாக. இது

மரக்கட்டை; இது யானை அல்ல. அதுபோல இது பிரஹ்மன்; இது உலகம் அல்ல. இது ஆத்மன்; உடல் அல்ல. வேதாந்தத்திலே இது அபவாத யுக்தி எனப்படும். பொய் வஸ்துக்கள் அதாவது யானை, உலகம், உடல் இவை யாவையும் ஒதுக்கித் தள்ளினால் உண்மையாக மிச்சமாயிருக்கிறதை எடுத்துக்கொள்வாயாக. மூன்று காலங்களிலும் இருப்பது களிமண் என்ற மெய்ப்பொருள் ஒன்று. யானை என்பது பொய்யான பொருள். களிமண் மட்டுமே மெய்ப்பொருள். ஜாடி, யானை போன்றவை களிமண்ணால் செய்யப்பட்டவை—அதாவது களிமண் மாறுதல்கள்''— சாந்தோக்ய உபநிஷதம். இங்ஙனம், பிரஹ்மன் அதாவது ஆத்மன் ஒரே மெய்ப்பொருள்—நித்தியவஸ்து. இதற்கு ஆதியோ அந்தமோ மாறுதலோ கிடையாது. மாறுதல்களாகிய உடல், மனம், இந்திரியங்கள், உலகம் இவை முற்றிலும் பொய். பெயரளவில் உள்ளவை. மட்பாண்டங்கள் அனைத்திலும் களிமண்ணைப்பார்ப்பாயாக. எல்லாப் பொருட்களிலும் ஆத்மாவைத் தரிசிப்பாயாக. (ஆத்ம திருஷ்டி) நித்திய ஞான உதயத்தால் மனமானது எல்லா விதமான ஆசாபாசங்களினின்று நீங்கிய தூய்மை பெறுகிறது அப்போது நிஜானந்தம் எழுகிறது.

ஆத்மா ஒரு தடவை சாட்சாத்கரிக்கப்படுமானால், அது ஒருபோதும் மறக்கப்படுவதில்லை. ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் ஒரு தடவை பதிந்து விட்டால், மனத்தினின்று அது ஒருபோதும் அழிக்கப்படுவதில்லை. எப்போதும் அது மனத்திலே ஒட்டிக்கொள்கிறது. ''முற்றுமுணர்ந்த ஞானிகள் சொல்லுவதுபோல, மனம் எதனால் நினைக்கும்படி செய்யப்படுகிறதோ அது மட்டுமே பிரஹ்மன் ஆகும்.'' —கேன உபநிஷதம் 5. சிந்தனை செய்யும் பேராற்றல் உள்ளத்திற்கு உண்டு; ஏனெனில், உள்ளே பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிற பிரஹ்மன் அல்லது ஆத்மனால் உள்ளம் ஒளிதரப் பெறுகிறது. அதனாலேதான், உள்ளம் சுறுசுறுப்பாய் இயங்க முடிகிறது. ஆத்மாசாக்ஷாத்காரம் பெற்றவர்கள் உள்ளமானது பிரஹ்மனால் சூழப்பட்டிருக்கிறதென்று

முழங்குகிறார்கள். உள்ளம் வெறும் பிச்சைக்காரன். சுயம்பிரகாசியாயுள்ள ஆத்மனிட மிருந்து உள்ளம் தன் பிரகாசத்தையும் அறிவையும் கடன் பெறுகிறது. காலம், இடம் மற்றும் வஸ்து ஆகிய மூன்றும் உள்ளத்தினை மாற்ற வல்லவை. ஒவ்வொரு பொருளும் மூன்றுவித வரையறைகளைக் கொண்டது. பரிச்சேதம் என்பது, உதாரணமாக, திராக்ஷைப்பழங்கள் குறிப்பிட்ட காலங்களில் குறிப்பிட்ட இடங்களிலேதான் கிடைக்கும். ஆகையால் திராக்ஷைப்பழத்திற்கு காலம் இடம் ஆகிய இரண்டினால் கட்டுண்டிருக்கும் காலதேசப் பரிச்சேதம் உண்டு. அதற்கு வஸ்து பரிச்சேதம் கூட உண்டு. மாமரத்திலே திராக்ஷைப் பழத்தைக் காணமுடியாது. ஆனால், பிரஹ்மன் த்ரிவித பரிச்சேத ரஹிதர் (அதாவது சச்சிதானந்தமாகிய பிரஹ்மன் இம்மூன்றுவித பரிச்சேதங்களினின்று நீங்கப் பெற்றவர், ஏனெனில் அவர் நித்தியர், ஆதியந்தமற்றவர், எல்லாப் பொருட்களுக்கும் ஸாரமாயும் அதிஷ்டானமாயும் உள்ளவர்).

ஆங்கிலேயன் ஒரு இந்தியனின்று மாறுபட்டவன். **ஸ்வஜாதீயபேதம்** உண்டு. மரம் வேறு; கல் வேறு. **விஜாதீய பேதம்.** மரத்திலே உள்ள பழம், புஷ்பம் இலைகளும் ஒன்றுக்கொன்று மாறு பட்டவை. கை, புஜம், கால், பாதம் முதலியவை வெவ்வேறான அம்சம் கொண்டவை. **ஸ்வகத பேதம் இது.** இம்மூன்று வகைப்பட்ட பேதங்கள் பிரஹ்மனிடம் கிடையா. மற்றொரு பிரஹ்மன் என்று இருக்க முடியாது, ஏனெனில் கடவுள் அனந்தர் எல்லையற்றவர். அனந்தர் ஒருவரே ஆவர். பிரஹ்மனில் ஸ்வஜாதியாபேதம் கிடையாது. பிரஹ்மனிடமிருந்து உலகம் பரிணமித்தது, அது மாயை. ஆகையால் அது விஜதீய பேதத்தை ஏற்படுத்தாது. உலகம் பிரஹ்மனேதான். சத்து சித்து ஆனந்தம் மூன்று அம்சங்கள் அல்ல. அவை ஒன்றேதான். அது வெறும் சப்தபேதம் ஆகும்—வாட்டர் (Water), பானி, ஜலம் போல. சத் என்பது சித்து. சித்து என்பது சத்து. சித்து என்பது ஆனந்தம். எனவே,

பிரஹ்மனில் சுவகதபேதமே இல்லை. பேதம் என்பது இடம், வர்ணம், பருமன் முதலியவற்ருல் ஆக்கப்பெற்ற மனோ சிருஷ்டி ஆகும்.

மேலே வர்ணிக்கப்பட்ட மூன்றுவித பேதங்களும், தேச, கால, வஸ்து பரிச்சேத வரையறைகளும் கடந்த பொருள் ஒன்று இருக்குமானுல், அதற்கு அகண்டம் என்று பெயர். அகண்டத்வலக்ஷணம் அந்த வஸ்துவுக்கு ஆரோபிக்கப்படுகிறது (ஏற்றப்படுகிறது) அந்த லக்ஷணம் பிரஹ்மனுக்கு மாத்திரமே உரித்தாகக்கூடும். தன்னைப் பற்றிய அறிவும் மற்றவைகளைப் பற்றிய அறிவும் எதற்கு இல்லையோ அது ஜடம் என்று அழைக்கப் படும். சைதன்யம் அல்லது சித்து அல்லது சேதனம் என்பது சுவயம் பிரகாசம் சர்வப் பிரகாசம் எனப் படும். அது உள்ளத்தையும் புத்தியையும் மற்றும் எல்லா இந்திரியங்களையும் உள்ளேயே பிரகாசப்படுத்துவதன்றி, வெளியே சூரியன், சந்திரன் நக்ஷத்திரங்கள் இடி, அக்கினி முதலியவற்றையும் பிரகாசப்படுத்துகின்றது. பிரஹ்மன் மாத்திரமே சைதன்ய வஸ்து; மனம், புத்தி இந்திரியங்கள் மற்றும் இதர இனங்கள் யாவும் ஜடம்.

ஏதாவது ஒரு எண்ணம் உள்ளத்திலே எழுந்தால் இந்த வ்ருத்தி (மாறுதல்) ஏன் எழுந்துள்ளது என ஆராய்க. அது யாரைப் பொருட்படுத்துகிறது? நான் யார்? இறுதியிலே எண்ணங்கள் யாவும் அழிபட்டுப்போம். மனோ இயக்கங்கள் யாவும் நின்றுவிடும். உள்ளமானது உட்புறமாகக் குவியும்; ஆத்மனிலே அது நிலைத்து இளைப் பாறும்—இது வேதாந்த சாதனை. எப்பேர்ப்பட்ட சில்லரை எண்ணங்கள் எழுவதானுலும் சரி, நீ இந்த சாதனையிலே இடையருமல் ஈடுபடவேண்டும். ‘நான் யார்?’ என்ற ஒரே எண்ணம் உலகாயத இதர எண் ணங்கள் யாவையும் ஒழித்துக்கட்டிவிடும். நான் யார் என்ற அந்த ஒரு எண்ணமும் தானுக மடியும். அகங்காரங்கள் மறையும். மிச்சம் உள்ளது கேவல அஸ்திர், சித்மந்திரம்.

கேவல சப்த சைதன்யம். நாமரூபரஹித (பெயர், வடிவம் நீங்கப்பெற்ற) வியவஹாரரஹித-மலவாஸனாரஹித நிஷ்கிரிய, நிரவயவ இதற்கு சிதாகாச மந்திரம் என்பது. இதற்கு ஸாந்தா சிவா, அத்வைதா என்பது (மண்டூக்ய உபநிஷதம்) அதுவே ஆத்மன். இதுதான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது.

நாமரூபங்கள் யாவும் மித்தை என்றும் அவற்றிற்குப் பின் அதிஷ்டானமாய் விளங்கும் சக்திகளே உண்மை என்றும் ஒருவன் திடமாகத் தீர்மானித்து விட்டால் அவனுடைய நோக்கும் கோணம் மாறியிருக்கிறதென்று கூறப்படுகிறது. அந்தர்முக வ்ருத்தி, மாறிய நோக்கம், வைராக்கியம் மற்றும் முமூட்சுத்வம் வாய்ந்த புருஷரே வேதாந்தம் படிக்கவும், ஓம் மந்திரம் பயிலவும், ஞான யோகத்தியானம் மேற்கொள்ளவும் தகுதி பெறுகிறுர். அத்தகைய புருஷர் மாத்திரமே நிஜமாகப் பயன்பெறுவார் மனேசிருஷ்டிதான் கற்பனை ஆகிறது. இது யோகமாயா நிஜமாக வெவ்வேறுவித கற்பனைகளை நீ ஒழித்துவிடவும். ஆத்ம சாதனைகள் யாவற்றுக்கும் நோக்கம் இதுவே ஆகும். பின் நிர்விகல்ப பேரானந்த நிலையிலே தங்கிவிடலாம். நிஷ்காம கர்மயோகத்தினுல் சித்தசுத்தி உனக்குச் சித்தியாகிய பிறகு நிர்விகல்பநிலை பெறுதற்குப் புனிதமான நிவிருத்தி தேவைப்படுகிறது.

உள்ளத்தைப் பிரஹ்மன்மீது ஏகாக்ரப்படுத்த முயன்று கொண்டிருக்கிறவன் மகோன்னதமான கர்மயோகத்தையும். மேலான யக்ஞத்தையும், உயர்தரமான கடமையும், உத்கிருஷ்டமான தருமத்தையும் நிஜமாகப் புரிந்துகொண்டிருக்கிறவனுகிருன். புண்ணிய தீர்த்த ஸ்தலங்களைத் தரிசிக்க வேண்டியதில்லை. தருமம் புரிய வேண்டியதும் தேவையில்லை. உள்ளமானது பிரஹ்மனில் அல்லது ஆத்மாவில் அல்லது விஸ்வரூபத்தில் இலயமாகி நிற்கும் நிலை ஞான மௌனம் எனப்படும். இந்நிலையிலே 'நான்' எனும் கோட்பாடே லவலேசமும் கிடையாது. மனே

இயக்கம் இன்மையாலும் செயலாற்றுகிறவர் இல்லாதபடியாலும் கர்மாக்கள் யாவும் ஞானுக்கினியிலே தஹிக்கப்படுகின்றன. ஆத்மனேடு சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிற பஞ்சகோசங்களினின்று முற்றிலும் மாறுபட்டதாக ஜீவன் உணருகிறது.

இரயில்வே ஸ்டேஷனிலே உன் நண்பனைச் சந்திக்க எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கையில், நண்பனைப் போன்ற முகபாவம் எவருக்காவது இருக்கிறதாவென்று காண மனம் துடிதுடிக்கிறது. ஏனெனில், மனம் குறிப்பிட்ட காலத்திலே குறிப்பிட்ட நண்பனைக் காணும் நோக்கத்திலே ஆழ்ந்து ஊறிக் கிடக்கிறது. அவனைக் காண மனம் நிரம்பவும் ஆவலோடிருக்கிறது.

காமாந்தகாரன் சேலை சுற்றப்பட்ட தூணைக் காணுமிடமெல்லாம் ஓர் ஸ்திரீயைப் பார்க்கிருன். அவன் மனத்தை மிகவும் வல்லமை வாய்ந்த மோகாந்தகாரமான எண்ணங்கள் ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனல், கடவுள் பைத்தியம் கொண்டவனே மரத்திலும், கல்லிலும், பையனிலும், குழந்தையிலும், பெண்ணிலும், பசுவிலும், நாயிலும், உண்மையாக எல்லாவற்றிலுமே கடவுளைத் தரிசிக்கிருன்.

தண்ணீர் ஆவியாகிப் போய்விட்டால், தண்ணீரிலே தோன்றிய சூரியபிம்பம் கூட மறைகிறது. அதுபோல, சங்கல்பங்கள் வாஸனைகள் யாவும் நிர்மூலமாக்கப்பட்டதன் மூலமாக மனமாகிய குளம் உலர்ந்து காய்ந்துவிட்டால், நுண்ணறிவு மற்றும் சிதாபாஸத்தின் பிம்பம் கூட மனமாகிய குளத்திலே மறைகிறது. ஜீவாத்மா எனும் பெயர் போகிறது. அகங்காரம் வெளியேறுகிறது.

முக்தி என்பது மனத்திற்கு மட்டும்தான். பிரகிருதிக்குத்தான் முக்தி; ஜீவனுக்கு அல்ல. ஏற்கனவே பிரஹ்மனே ஜீவனய் உள்ளது. ஜீவன் சதா சுதந்திர முள்ளவர். ஜீவனும் பிரஹ்மனும் ஒன்றே. அறிவு மூலமாய்ப் பெறுகிற

ஆனந்தம் சிற்றின்பம் மூலமாய்ப் பெறுகிற ஆனந்தத்தைக் காட்டிலும் எவ்வளவோ உத்கிருஷ்டமானது. தியானத்தின் வாயிலாகப் பெறும் ஆனந்தம் அறிவு மூலமாய்ப் பெறுகிற ஆனந்தத்தைக் காட்டிலும் எவ்வளவோ உயர் தரமானது. ஆத்மீய சாக்ஷாத்காரத்தின் மூலம் அடையும் ஆத்மீயப் பேரானந்தமோ முடிவில்லாதது, அளவிட முடியாதது, எல்லையற்றது அது ஆனந்த கானம்.

பற்று, நேசம், ஆனந்தம் இவை யாவும் ஒன்ருய் இணையும். மனைவி மக்களிடம் நீ பற்றுகொண்டுள்ளாய்; அவர்களை நேசிக்கிருய், ஏனெனில் உனக்கு ஆனந்தம் வழங்குகிருர்கள். இவ்வுலகம் பிராந்தி (மயக்கம், மாயை) மயமானது. இம்மாயையின் மூலமாய் துன்பம் இன்பமாய்த் தோன்றுகிறது. உலகாயதத் தொடர்புகள் அனைத்தையும் ஈவிரக்கமின்றி நீ அறுத்தல் வேண்டும். மனத்திற்கும் மற்ற எல்லாப் பொருள்களுக்கும் அடிப்படையாயுள்ளதாயும் புத்தியிலே நிகழுகிற எல்லா இயக்கங்களுக்கும் சாட்சியாயுள்ளதாயும் விளங்குகிற அதிஷ்டான சக்தி பூர்வமான பிரஹ்மனிடத்திலே உனது பற்று மற்றும் நேசத்தைச் செலுத்துவாயாக.

<u>ஒருவனுடைய சொந்த உள்ளமாகிய பந்தவலையினின்று சுதந்திரமாய் வெளிப்படுவது தத்துவ ஞானம்.</u>

இத்தகைய வெளியீடு மாத்திரமே மோக்ஷத்திற்கு வழி காட்டுகிறது. அரை செக்கண்டு நேரமோ, கண் இமைக்கும் நேரமோ எவ்வளவோ நுண்ணிய நேரம். பிரஹ்ம சிந்தனையைச் சிறிதும்—நுண்ணிய நேரம் கூட நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து செய்து வருக. ஓம் எனும் மந்திரத்தை உணர்வோடும் அதன் உட்கருத்தோடும் தியானித்து, அதிலே அடைக்கலம் புகுகிறவனுக்கு நிதித்தியாஸன பாராயணர் என்று பெயர். நீ ஜீவ–பாவனையை அழித்துவிட்டு அதன் எதிர்ப்பதமான அஹம்பிரஹ்மாஸ்மி என்பதை மேற்கொள்ளல் வேண்டும். வியவஹாரபுத்தியினுல் ஜீவபாவனை சிருஷ்டிக்கப்படுகிறது இந்த விதமான வியவ

ஹார புத்தியை நிர்மூலமாக்கி சுத்தபுத்தி அதாவது தூய அறிவை விருத்தி செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

வெளியுலகத்தில் ஞானியின் பார்வை செல்லும்போது, அவர் சாதாரணப் பார்வையே பார்க்கிருர். உலகாயதப் போக்கு கொண்டவர்களின் மனத்தில் ஏற்படுவது போன்று விஷயாகாரமாய் அக்காட்சி மாருது ஞானியின் உள்ளத்திலே எல்லோருக்கும் ஆழ்ந்த தூக்க நிலையிலே விஷயாகாரத்தினின்று மனமானது விடுதலை பெறுகிறது. ஞானியிடம் விழிப்பு நிலையில்கூட மனம் விஷயாகாரத்தி னின்று விடுதலை பெறுகிறது. வெறும் சொப்பனம் போன்று உலகம் ஞானிக்குக் காட்சியளிக்கிறது. கர்மத் திலீடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் போதும், ஞானி பிரஹ்ம னிலே வாசம் புரிகிருர். ஆசைகளோடு கூடிய மனத்திற்கு வாசனு சகித மனம் என்பது. வாசனு சகித மனம் பந்தம் ஆவது. ஆசைகளினின்று விடுதலை பெற்றமனமே முக்தி பெறுகிறது.

நிஜானந்தம் உனக்குள்ளே உள்ளது. ஆத்மாவிலே அடங்கியது. கர்த்ருத்வம் வாய்ந்தது. ஸத்வகுணத்திலே உள்ளது; ஆனுல் ஸத்வத்தைக் கடந்தது. உள்ளம் ஏகாக்ரப்படும்போது நிஜானந்தம் சாந்நித்தியமாகிறது.

வெளியிலுள்ள பொருள்களிலிருந்து இந்திரியங்கள் உள் இழுக்கப்படும்போதும், உள்ளம் ஏகாக்ரப்படும் போதும், வாஸனுக்ஷயமும் மனோநாசமும் ஏற்படும் போதும், ஆசையற்றுச் சிந்தனையற்று நீ இருக்கும்போதும், ஆத்மானந்தம் உதயமாகத் தொடங்குகிறது. ஆன்மீய ஆனந்தம் உள்ளுணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடுகிறது. பொருள் கள், பணம், பெண்கள், பட்டம் பதவிகள், பேர் கீர்த்தி இவை யாவும் மித்தை, வீணனவை—சாணத்தைப்போல் துச்சமானவை. இந்த வெளிஉலகிலே நீ ஏன் வீணுக ஆனந்தத்தைத் தேடுகிருய்? உன் இதயத்துள் வாசம் புரியும் ஆத்மாவுக்குள்ளே தேடுவாயாக.

மனச்சாட்சியாக நீ ஆகுக.

மனத்தின் நாடகச் செயலாற்றல்களைக் கண்டு ரஸிக்கிறவனாய் இரு; ஆனால் மனத்துடன் கலந்து விடாதே. பொருள்களை மட்டும் உன்னால் காணமுடிகிறது. ஆனால் சாட்சி அதாவது கூடஸ்த பிரஹ்மன் மனத்தைக் காண்கிறது. அதன் மாறுதல்களையும், ஜீவாத்மாவையும் (பிறதிபிம்பமான உணர்வு ஜீவாத்மா) மற்றும் இப்பிரபஞ்சத்தின் பல்வேறு பொருள்களையும் காண்கிறது. மனத்தின் மாறுதல்களுக்கு வ்ருத்தி என்று பெயர். வ்ருத்தி தான் உன்னைப் பொருளோடு பிணைக்கிறது. வ்ருத்தியுடன் நீ இரண்டறக் கலந்து, அந்த வ்ருத்தியின் மூலமாய் பொருளிலே கலந்துகொள்கிறாய். இதுவே இரகசியம். மனோவ்ருத்திகளுக்கு நீ சாட்சியாக இரு. பந்தமே இராது. மூலவியாதியால் அவஸ்தைப்படுகிற நோயாளியைப் பார்த்ததும், நீ எந்த மாதிரியான வலியையும் உணருகிறதில்லை. உனக்கே அந்நோய் வந்து விட்டால், வலி தாங்கமாட்டாமல் அல்லலுற்று கத்துகிறாய்—ஏன்? அகங்காரத்தினால்; உடலோடு நீ ஒன்றியிருக்கிற காரணத்தினால். அகங்காரம் இல்லையேல், எந்த வலியையும் நீ அனுபவிக்கமாட்டாய். அகங்காரமின்மையானது, நீ சாட்சியாக ஆன பிறகு, சித்தியாகும். பரப்பிரஹ்மனோடு நீ கலக்கிறபோது அகங்காரமின்மை வரும்.

"நான் பிராணனோ இந்திரியங்களோ அல்ல. இவற்றினின்று வேறுபட்டவன் நான். இவற்றிற்கும் இவற்றின் செயல்களுக்கும் நான் வெறும் சாட்சி. நான் சத்-சித்-ஆனந்த ஸ்வரூபம்". வேதாந்த நிர்க்குணத் தியானத்திற்கு இது போதும். எவ்வித தொடர்பும் உருவும் அற்ற தியானத்திற்கு நிர்க்குணத் தியானம் என்று பெயர். உடனே பெருமையின் அதி உன்னத சிகரத்திற்கு நீ ஏற்றப்படுவாய்.

இந்த ஸூத்திரத்திலே வலிமையான நிச்சயம் உனக்கு ஏற்பட்டால், அதற்கு பரோக்ஷ ஞானம் என்று

பெயர். பிரஹ்மனைப் பற்றிய மறைமுகமான ஞானத்திற்கு பரோக்ஷஞானம் என்று பெயர். தியானத்தின் மூலம் உனக்குப் பிரத்தியக்ஷமான அநுபவம் ஏற்பட்டால், அதற்கு அபரோக்ஷ ஞானம் அல்லது ஆத்மா சாக்ஷாத்காரம் என்று பெயர். பிரஹ்மனைப் பற்றிய நேரடியான சகஜ ஞானத்திற்கு அபரோக்ஷ ஞானம் என்று பெயர். உடல் உணர்வுக்கு அப்பால் போய்விட்டால், உடலைப் பற்றிய கருத்தையே நீ விலக்கமுடியுமானல், மனமானது ஆத்மாவிலே நிலைத்து நிற்குமானல் நீ சுகி, ஸாந்தா, முக்தா (சுகமாயும் ஸாந்தமாயும் முக்தி பெற்றவனாயும்) ஆகிருய். தனக்குள்ளே ஆழ்ந்து ஆராய்ச்சி பண்ணுகிற பின்னேக்குகிற சக்தி மனத்திற்கு உண்டு. இச்சக்தியை ஓர் ராஜயோகி விருத்தி செய்துகொள்கிருன். தன்னைத் தானே சோதித்துக் கொள்ளலினல் இந்த யோக சக்தியை அதிகரித்துக்கொள்ள இயலும். இன்றுமுதலாக அமைதியான இருட்டறை ஒன்றினிலே மௌனமாய்ப் புகுந்து அமர்ந்துகொள். மனத்தைக் கவனமாய் உற்று ஆராய்க. பொறுமையைக் கைப்பிடி. மனத்துடன் நீ கலந்து கொள்ளாதே. சாக்ஷியாக இரு; உன்னைப் பிரித்துக் கொள். அப்பால் நேரடியாகப் பல்வேறு மனே நிலைகளைக் காணமுடியும்.

"நான் கடவுள்" என்று ஸாதிப்பாயாக.

குறைவு மனப்பான்மை, பூரணமின்மை, பலவீனம் இவற்றை ஒழிப்பாயாக. உனக்குச் சாப்பிட எதுவும் இல்லாவிட்டாலும், உடுத்திக்கொள்ள துணி இல்லாவிட்டாலும், குணமாகாத பயங்கர வியாதியினல் பீடிக்கப்பட்டு அவஸ்தையுற்றுலும் கூட, "நான் கடவுள். நான் பூரணன். நல்ல ஆரோக்கியமாய் ஆனந்தமாயிருக்கிறேன்" என்று கூறி, இக்கருத்துக்களைப் பற்றிக்கொள்.

வாழ்க்கையில் நீ சதா சிந்திக்கும் மனோநிலையானது உனது வாழ்க்கையைத் திருத்தியமைக்கும் சாதனமாகிறது. ஏன் காமம், குரோதம் முதலியவற்றிற்குப் பயப்

படுகிருய்? அவை உனது அடிமைகள். நீ சத்-சித்-ஆனந்த ஆத்மா. ஆத்மாவின் பெருந்தன்மையையும் மஹிமையையும் ஸாதிப்பாயாக.

ஏகமாயுள்ள அந்த ஆத்மா, பிரஹ்மன் நான் சிதாகாசமாயும் அகண்டமாயும், சர்வபூத அந்தராத்மாவாயும் உள்ள ஆத்மா. மிக்க பிரயத்தனப்பட்டு இந்த மனோபாவத்தில் நிலேத்து நில். அப்பால், மனோ சஞ்சலம் மறைந்தொழியும், நித்தியானந்தம் பெறுவாய். நீ ஜீவன் முக்தனுவாய். இவ்விஷயத்தில் அணுவளவு ஐயமும் கிடையாது.

ஓம் எனும் மந்திரத்தைத் தியானித்தால் காலேத் தியானத்திலே நீ பிரஹ்மன் என்று ஸாதிப்பாயானல், மிகுந்த வலிமையைப் பெறுவாய். ஆத்மீய நெறியிலே முன்னேறுவதற்குப் போதிய தைரியத்தைக் கொடுக்க உதவும். சத்திய நெறியிலே கிளம்பும் பல்வேறு கஷ்டங்களே ஊக்கத்தினுலும் பொறுமையினுலும் கடக்கவேண்டும். தைரியத்தின் வடிவங்களாகும் இத்தன்மைகள். சகிப்புத் தன்மை என்பது அபாயத்தைச் சந்திக்கிறபோது வேண்டிய உறுதிநிலே.

காட்டுமிராண்டியோ துஷ்டனே எதிர்காலத்தில் மகானுகி, ஸத்துள்ள நிலேயில் அவனுக்கு தெய்வீகத் தன்மைகள் அனேத்தும் வந்து சேருகின்றன என்பதை நீ ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டால், ஒவ்வொருவனேயும் நீ நேசிக்கத் தொடங்குவாய் பகைமை மெள்ள மறைந்து போம். துஷ்டனும் காட்டுமிராண்டியும் பரிணமித்து மாற்றம் அடையக் காலம் செல்லும்.

பிரதிபக்ஷ பாவனே.

நமக்குள் எழுகிற கவலே நினேவுகளும் பயந்தரும் நினேவுகளும் அஞ்சத்தக்க சக்திகள் இவை வாழ்க்கையின் மூலாதாரத்தையே விஷப்படுத்தி, போரிணக்கத்தைக்

குலைத்து வலிமையையும் சக்தியையும் நசுக்குகின்றன. இவற்றிற்கு எதிர்மாறான எண்ணங்களாகிய மகிழ்ச்சி, தைரியம் ஆகியவை உனக்குத் தொல்லைப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக மிகவும் மனோ சக்திகளைப் பெருக்குகின்றன. ஆகவே எப்போதும் சந்தோஷமாய் இரு. புன்சிரி; சிரிப் பாயாக.

ஒவ்வொரு எண்ணம் அல்லது உணர்ச்சி அல்லது மனோபாவம் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு அணுவை இயக்கிப் புதிய அதிர்வைத் தருகிறது—பலத்த பதிவை உண்டாக்கு கிறது. எதிர்மாறான எண்ணத்தைக் கிளப்பும் வழியை நீ தெரிந்துகொண்டால், பிறகு சந்தோஷகரமான வாழ்க் கையை-சமாதானமும் சக்தியும் வாய்ந்த வாழ்க்கையை- நடத்தக்கூடும். பகைமை எண்ணத்தை உடனே அன்பு எண்ணம் முறியடிக்கும். தைரியமான எண்ணம் அச்ச மாகிற எண்ணத்திற்கு சக்தி வாய்ந்த மாற்று மருந்தாகப் பணிபுரியும்.

நோய்கள், வேற்றுமை, எதிர்ப்பு இவை உடலிலுள்ள திசுக்களிலே அணுக்களிலே ஏற்படும். எப்படி? தீய எண்ணங்கள், கவலை நினைவுகள், அச்சுறுத்தும் எண்ணங் கள், பகைமை நினைவுகள், பொறாமை எண்ணங்கள், காமாந்தகார நினைவுகள் இவைகளின் ஆதிக்கத்தால் நோய்கள், எதிர்ப்பு நிலை உண்டாகின்றன. ஆத்ம ஞானத்தை உண்டாக்குகிற எண்ணங்கள், ஸத்வ தெய்வீக எண்ணங்கள் கொள்வதாலும், ஓம் ஜபித்தலால் எழும் அதிர்ச்சிகளினாலும், பகவானுடைய வெவ்வேறு நாமங்களை ஜெபிப்பதாலும், பிராணயாமம், கீர்த்தனம் செய்து பகவத் கீதையையும் திவ்ய நூல்களையும் கற்றுத் தெளிவதாலும், தியானத்தாலும், உடலெங்கும் சாந்தி யும் பேரிணக்கமும், ஆரோக்கியமும் புத்துணர்ச்சியும் புதிய வலிமையும் நிலைநாட்டலாம்.

மனத்தை அடக்குவது எப்படி?

சௌக்கியமாயிருக்க வேண்டும் என்கிற ஆசை உள்ளத்தில் பதிந்துள்ளது. நீ மிக்க ஜாக்கிரதையாயிருத்தல் வேண்டும். மனம் சுகத்தை நாடுகிறது. சிரமமே படக்கூடாதென்கிறது. மனத்தின் இந்த நிலையை மாற்ற வேண்டும். வாழ்வில் கிடைத்ததைக்கொண்டு திருப்தியடையாத பேர்வழிகள் பலவீனமான மனத்தைக் கொண்டவர்களே ஆவார்கள். சந்தோஷம் என்பது மிக்க மகிமை கொண்ட பண்பாடு. "சந்தோஷாத் பரம் லாபம்" என்று சொல்லப்படுகிறது. சந்தோஷத்தால் (திருப்தியால்) உனக்கு நல்ல லாபம் உண்டாகும். மோக்ஷமெனும் பரந்த சாம்ராஜ்யத்திற்கு உள்ள நான்கு துவாரபாலர்களில் அது ஒன்று ஆகும். இந்த ஒரு பண்பாடு இருக்குமாறல்—இது உன்னை சத்ஸங்கம், விசாரம், சாந்தி ஆகிய நிலைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும். மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தினல்தான் உண்மையான சுதந்திரம் விளைகிறது. மனத்திலுள்ள அழுக்குகள் யாவற்றையும் உலகாயத குறைபாடுகளையும் நீக்கி மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்தினல் அது மிகவும் சாந்தமாய்விடும். மனமாற்றங்கள் யாவும் ஒழிந்து போகும். மேலான நிஷ்டை (தியானம்) கைகூடும். ஸம்ஸார மாயை முற்றுப்பெறும். அப்பால் உனக்கு சாந்தியான பரமபதம் கிடைக்கும்.

மனநோயைப் போக்குவதற்கு ராஜமருந்து ஒன்றை மகான்கள் திருவாய்மலர்ந்துள்ளார்கள். இந்த மருந்து மனத்தின் மூலமே எளிதாகக் கிடைக்கும். மனத்தைப் பழக்கும் உபாயத்தைக் கற்றுக்கொள். சிங்கத்தையோ புலியையே அடக்கிப் பழக்குவது மிக்க சுலபம்—ஒருவன் தன் மனத்தை அடக்கிப் பழக்குவதைக் காட்டிலும், முதலில் உன் மனத்தை அடக்கிக்கொள். பிறகு மற்றவர்களுடைய மனங்களை அடக்கி ஆளச் சுலபமாகும். மனத்தை அடக்கி ஆள்பவர்கள் வைராக்கிய சாதனை புரிகிறவர்கள். பொருள்கள் மீது பற்று வைக்காதே. அவற்றைப் புறக்கணி. வைராக்கியம் மனத்தை நலியச்

செய்கிறது. வைராக்கியம் மனத்திற்கு வலிமையான பேதி மருந்து. வைராக்யம், தியாகம், சன்னியாஸம் என்ற சொற்களைக் கேட்டதும் கள்ள மனமானது நடுங்கித் துடிக்கிறது. இம்மூன்று சொற்களைக் கேட்டவுடன் அது மரண அடி பெற்று விடுகிறது.

பொருள்களை வெறுப்பவர்கள் மேலோர். ஆத்மாவில் உடன்பிறப்பாக அமைந்துள்ள வலியில்லாத வைராக்கியத்தை விருத்தி பண்ணிக் கொள்ளாதவர்கள் மனித வடிவங்களிலே உள்ள பயிரழிக்கும் பூச்சிகள்; நான் என்கிற சங்கல்பங்கள் அனைத்தும் நீக்கப்பட்ட பிறகு குருவிடம் உபதேசம் பெறவேண்டும். வேதங்களின் உண்மையான கருத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆத்மத் தியானம் புரிதல் வேண்டும். பல்வேறு தொல்லைகளிலிருந்து விடுதலை பெற்று மனமானது பேரானந்த மயமான ஆத்மாவிலே தங்கி இளைப்பாறும். கட்டுக்கடங்காத ஆசைகளை நாசமாக்கிய மோக்ஷப்பிரியர்கள் தங்கள் பாட்டிலே சுய முயற்சிகளால் முன்னேற முயலுகிறார்கள். அப்பால், பெருஞ்சுமை தலையினின்று நீங்கியது போன்ற இன்பத்தை அடைகிறார்கள். இதர மார்க்கம் இதைவிட நன்மை தராது.

யாவற்றையும் உள்ளத்திலே துறந்துவிடு. ஆத்ம ஞானப் பேற்றினால் மனத்தை நாசம் பண்ணு. ஆத்ம ஸ்வரூபமான பிரஹ்ம ஆசனத்திலே இளைப்பாறுவாயாக. நிகரில்லாத வலிமையினால் வலியற்ற மோக்ஷமாகிய செல்வத்தைப் பெறலாம். கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்தைக் கொண்ட பொருள்கள் யாவும் கண் நோய்களாகி முந்தைய உணர்ச்சிகளுக்கு மாறுபாடான உணர்ச்சிகளை ஊட்டினால், அப்பால் மனம் நாசமாகிவிட்டது என்று தெரிந்து கொள்வாயாக. மனம் மாறிவிட்டால், முன்னம் உனக்குச் சந்தோஷம் தந்த பொருள்கள் துக்கம் தரும். மனோநாசமானதற்கு இதுவே அடையாளம். பிரஹ்ம ஞானத்தின் மூலமாய், சந்தேகங்கள் எல்லாம் மறைந்தொழிந்தால், அப்பால், மனம் நாசமுறும். தொல்லை

கள், அல்லல்கள், துன்பங்கள், துயரங்கள் யாவும் மனோ நாசத்தினாலே மாண்டு போகும்.

இந்த நபர் அந்த நபர் என்றும், நான் நீ என்றும், இந்த அந்த பொருள்என்றும் வேறுபடுத்திச்சொல்லப்படும் கருத்துக்கள் மனத்தினிடம் மாத்திரமே தொடர்பு கொண்டவை. அபாவனை (எண்ணமின்மை) என்ற வாளால் அந்த மனத்தை வெட்டிவிடு பெருத்த சூருவளிக் காற்றால் கலைக்கப்பட்ட கருமேகங்கள் எங்ஙனம் மறையுமோ, அங்ஙனம் மனம் சித்தத்திலே லயமாகிவிடும்—கற்பனைகள் (எண்ணங்கள்) கலைக்கப்பட்டதன் மூலம்.

பத்மாஸனமோ, சித்தாஸனமோ போட்டுக்கொள். கண்களை மூடிக்கொள். இரு புருவங்களின் இடை ஸ்தானமாகிய திருகூட்டில் உனது பார்வையை ஏகாக்ரப்படுத்து. தீர்க்கமான பிரணவம் (ஓம் என்று நீளமாய் உச்சரித்தல்) பலமாக ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை உச்சரிப்பாயாக மனோ விக்ஷேபத்தை (மனம் சஞ்சலிப்பதை) நிறுத்தும். இப்போது ஏகாக்ரம் தொடங்கும். இப்போது பிரஹ்ம பாவனையோடு ஓம் என்று மானஸீகமாய் உச்சரி. மனம் அலையத் தொடங்கும் போதெல்லாம், ஓம் என்று வாயார உச்சரி. மனம் அமைதி பெற்றவுடன், மானஸீகமாய் ஓம் என்று ஜெபம் பண்ணு. இதே நெறியைக் கையாளலாம் சகுணத் தியானத்திற்கும்.

மாறுதலினால் பாதிக்கப்படாத மனத்தைக் காண்பது உண்மையில் அபூர்வம். நெருப்பினின்றுஉஷ்ணம்எங்ஙனம் பிரிக்க முடியாதோ, அங்ஙனம் மனத்தைக் கீழ்நிலைக்கப் படுத்துகிற மாறுதல் என்னும் குணமானது மனத்தினின்று பிரிக்க முடியாதது. மாறுதல் என்ற தன்மை நீக்கப்பெற்றால் மனம் நாசமடையும். மாறுதல் அதாவது மனோ சஞ்சலத் தன்மையை இடையறாத ஆத்மஞான விசாரணையால் நாசமாக்கலாம். இன்பநுகர்வுப் பொருள்களால் ஏற்படுகிற இன்ப நிலையங்களை மனத்தினின்று நீக்கிவிட்டால் மனம் வைராக்கியத்தையோ தியாகத்தையோ

பற்றிக் கொள்கிறது — இயற்கையில் ஆத்மாவை நாடிச் செல்ல வேண்டும் இம்மனம். ஆத்மீய சாதனையினுல் ஞான மார்க்கம் அடைகிறது மனம்—அஞ்ஞானத்திஞல் மனம் பிரபஞ்சமயமாகிறது.

கலங்கிய மனத்திற்கு சங்கீதம் பிரமாதமான ஆறுதல் உணர்ச்சியைத் தருகிறது. அமெரிக்காவில் வைத்தியர்கள் அநேக வியாதிகளை குறிப்பாக நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களை குணப்படுத்துவதற்கு இன்னிசையை உபயோகிக்கிருர்கள். இன்னிசை உள்ளத்தின் நிலையை உயர்த்துகிறது. ஒன்பது விதமான பக்திகளிலே கீர்த்தனம் புரிவது ஒருவிதமாகும். அது பாவ சமாதியை உண்டு பண்ணுகிறது. உணர்ச்சி மூலம் இறைவனிடம் லயமாதலுக்கு பாவசமாதி என்று பெயர். இந்தியா முழுவதும் இது பரவியிருக்கிறது. கிறிஸ்தவர்கள் ஏசுநாதரின் கீதங்களைப் பாடுதலுக்கு சமமாகிறது. வங்காளத்திலிருந்த ராமபிரசாத் என்பவர் சங்கீர்த்தனத்தின் மூலமாய் இறைவனைச் சாக்ஷாத்கரித்தார். வங்காளத்தில் அவர் கீதங்கள் பேர் பெற்றவை. இந்தக் கலியுகத்தில் கீர்த்தனையானது கடவுளைச் சாக்ஷாத்கரிப்பதற்கு எளிய மார்க்கமாகும். ஹரி நாமத்தை இடையருமல் பாடுவாயாக. அவருடைய குணுதிசயங்களைப் புகழ்ந்து பேசு. ஹரியின் தரிசனம் உனக்குக் கிடைக்கும். நன்ருய்ப் பாடத்தெரிந்தவர்கள் ஏகாந்தமான ஸ்தலத்திற்குச் சென்று சுத்த மனேபாவத்துடன் இதய பூர்வமாய்ப் பாடவேண்டும். நாளாவட்டத்தில் அவாகள் பாவசமாதியில் புகுந்து விடுவார்கள். இதற்குச் சந்தேகமில்லை.

உயரிய ஸாத்வீக உள்ளத்திஞல் இன்பப் பொருள்களை நாடி ஓடுகிற உள்ளத்தைத் தடுத்து, மேலே முன்னேறி இதயத்துன்பம் இல்லாமல் அழிவில்லாத பரமபதத்தைப் பெறுவதற்கு தவமாகிய செல்வத்தைத் திரட்டவேண்டும். சக்கரவர்த்தி பூலோக அரசர்களை தனது ஆட்சியின் கீழ் கொணர்வது போன்று, சஞ்சலிக்கும் மனம், சஞ்சலப்

படாத மனத்தின் அடக்கி ஆளும் ஆட்சிக்குக் கீழ்கொண ரப்படவேண்டும். அப்பால் சஞ்சலப்படாத மனம் தனது மேலான பரமபதத்தை அடைகிறது தெருநாயைப்போல உள்ளத்தை அங்குமிங்குமாய் அலையவிடாதே. அதை எப்போதும் உன் கட்டுக்குகீழ் வைத்துக்கொள். அப்பால் தான் நீ மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கக்கூடும். அது உனக்குக் கீழ்ப்படியவும் உன் உத்தரவுகளை நிறைவேற்றவும் சதா தயாராய் இருக்கவேண்டும்.

குதிரைகளின் லகான்களை உன் கையில் வைத்து அடக்கினால் சௌகரியமான பயணத்தை மேற்கொள்ளக் கூடும். இந்திரியங்கள் குதிரைகள்; அடக்கியாளும் உனது திறமைக்கு இந்திரியங்களை இலக்காக்கினால் மோக்ஷத்திற்குப் பயணமாகிற வழி சௌகரியமாயிருக்கும். தங்கள் எஜமானனும் உத்திரவிடுவோனுமான மனத்தின் உதவியில்லாமல் இந்திரியங்கள் எதுவும் செய்ய இயலாது. இந்திரிய அடக்கம் என்பது மனோ அடக்கமே ஆகும். எண்ணங்களை அடக்குதலானது மனத்தையும் இந்திரியங்களை யும் கூட அடக்குவதற்கு வழிசெய்யும். அது நிகரற்ற ஆனந்தமும் நித்திய வாழ்வும் பெறுதற்கு வழிகோலும். எண்ணங்களை அடக்குதல் இன்றியமையாதது—எல்லோ ரும் விரும்புவது இதுவே ஆகும்.

“வெறும் வியாக்கியானங்கள்” என்பவற்றிற்கும் நிந்தைக்கும் உலகளவு வித்தியாசம் உண்டு. வெறும் வியாக்கியானங்கள் என்பவை நிந்தை அல்ல. அது ஒத்துக் கொள்ளத்தக்கது. இன்றியமையாததும்கூட. தொலையிலுள்ள ஹிமாசலக் குகையிலே நீ தனித்திருந் தால் மாத்திரம் இதை விலக்கக்கூடும். ஒருவரிடத்தில் உமக்கு வெறுப்பு இல்லாவிட்டால், அவர்மீது பொருமை இல்லாவிட்டால், பேச்சளவில் நீர் உமது அந்த நண் பரைப் பற்றிய நற்பண்பாடுகளையும் பலவீனங்களையும் எடுத்துக் கூறுகையில், “ஸ்ரீ தாமஸ் பிரியமான, அன்புள்ள தயாளசிந்தை கொண்ட யதார்த்த சுபாவ

முள்ள புருஷர்; அவர் அடக்கம் உள்ளவர். உண்மையே பேசுகிருர். ஆனுல் மிக மிக முன்கோபமுள்ளவராயும் சிடு சிடுப்புள்ளவராயும் இருக்கிருர்'' என்கிறீர். ஸ்ரீ தாமஸின் குற்றங்குறைபாடுகளை எடுத்துக் கூறினுலும், நீர் நிந்தை யாகப் பேசவில்லை. இது ஒருபோதும் நிந்தனை அல்ல. நிந்தனையில் நீர் ஒருவனைப் பழிக்கிறீர். நீர் அவனுடைய குறைபாடுகளை மட்டுமே சுட்டிக் காட்டுகிறீர். அவைகளை மிகைப்படுத்துகிறீர். குற்றத்தை ஒவ்வொருவரிடமும் அவர்கள் கேட்காமலே பேசுகிறீர். உமது இதயத்தின் குகையில் அம்மனிதன்மீது பொருமை மூண்டுள்ளது. அவனைப் பழிக்கவே நீர் விரும்புகிறீர்.

உள்ளத்திலே பிரத்யாஸை (எதிர்பார்த்தல்) பரிக் கிரஹம் (பெற்றுக்கொள்ளல்) ஆகிய இரண்டும் வ்ருத்தி கள் (மாற்றங்கள்) இந்த இரு வ்ருத்திகள் உம்மைப் பிச்சைக்காரர்களைக் காட்டிலும் கீழ்த்தரமான பிச்சைக் காரனுக ஆக்கிவிடும். உமது இச்சா சக்தியை அழித்து விடும். எதையும் எதிர்பார்க்காதீர். ஆடம்பர வாழ்விற் கேற்றதாய் ஏதாவது உமக்குக் கிடைத்தால், உடனே அதைத் தள்ளிவிடவும். நீர் வலிமை படைத்தவர் ஆவீர். தொடக்கத்தில் நீண்டதோர் கயிறை எனது உள்ளத்திற் குத் தருவேன். அது என்னிடம் ரகஸியமாக. ''அலகா பாத் கும்பமேளாவுக்கு நான் போக வேண்டும்.'' என்று காதோடு காது வைத்தாற் போலப் பேசும். நான் ''அன்புள்ள நண்பா, என் மனமே! இப்போது நீ போக லாம் திரும்பி வந்தவுடன் ''ஓ, மனமே! இப்போது உனக் குத் திருப்தியா? அங்கே எதை அனுபவித்தாய்?'' என்று கேட்டேன். அதற்கு மனம் அவமானத்தால் தன் தலையைக் கீழே தொங்கப்போட்டுக்கொண்டு மறைத்துக் கொள்ளும். படிப்படியாக அது தன் பழைய வழக்கங்களை விட்டுவிட்டு எனது உண்மையான நண்பனுக மாறி விட்டது. அது எனது குருவாகவும் ஆகிவிட்டது. வாழ்க் கையின் மேலான இலட்சியத்தைப் பெறும் மார்க்கத்தில் கைக்கொள்ள வேண்டிய உபதேசங்களைத் தருகிறது.

உள்ளத்தின்மீது யஜமானத்துவம் நீர் அடைந்து விட்டால், அஹங்காரத்தை ஒழித்துவிட்டு இந்திரியங்களை அடக்கியபின் நிஜமான ஞானம் பெற்றுவிட்டால், ஜனன மரண விலங்குகளிலிருந்து தப்பித்து நீர் சுதந்திர புருஷ ராக நிச்சயமாய் மாறிவிடுவீர். நான், நீ, அவன் என்கிற வித்தியாசங்கள் யாவும் மறைந்துபோகும். ஞானத் தீர்த் தத்தில் உள்ளத்தை குளிப்பாட்டி அசுத்தங்கள் யாவும் கழுவப்பெற்றுத் தூய்மை பெற்ருல், ஜ்வலிக்கும் மோக்ஷத் தை நாடும் அன்பர்க்கெல்லாம் அது தனது சுயம் பிரகாசத் துடன் சுடர்விட்டுச் சோபிக்கும். புண்ணியச் செயல் களையே எப்போதும் புரியுங்கள். மனத்தைக் கவனித்து அது என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறதென கண்காணித்து வாருங்கள். மனதை அடக்குவதற்கு இந்த இரண்டு வழி கள் போதுமானவை. பந்தம் வாஸனைகளால் ஆக்கப் படுகிறது! சூட்சும வடிவங்களிலுள்ள ஆசைகளுக்கு வாஸனைகள் என்று பெயர். இந்த வாஸனைகள் ஆத்ம விசாரத்தாலும் வைராக்கியத்தாலும் அழிபட்டு விடுமா ஞல், சதா சஞ்சலமாயிருக்கும் உள்ளம் நெய்யில்லாத விளக்கு போன்று அமைதி அடையும். வெகு கோபமாய்க் கொதித்துக்கொண்டிருந்த தாயிடம் பாலைக் குடித்து ஒரு குழந்தை செத்தே விட்டது அத்தருணத்திலேயே. தாயார் வெகு கோபமாயிருந்தபோது, அவள் உடலில் இரத்தம் விஷமாகி விடுகிறது; கோபத்தின் அபாயகர மான விளைவுகள் இவை—மூன்று நிமிஷ கோபக் கொந் தளிப்பிஞல் ரத்தத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்களை—நரம்பு மண்டல கொதிப்பை பழுது பார்த்துச் சீராக்க வாரங் களோ மாதங்களோ ஆகலாம். ஆகையால் உங்களால் இயன்ற மட்டும் உங்கள் கோபத்தை அடக்குவதற்கு பொறுமை, அன்பு, விவேகம், விசாரம், ஆத்மபாவம் போன்ற இதர பண்புகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆறு சம்பத்துக்களில் ஒன்ருகிய **சமம்** என்பதைப் பயிலுவதன் மூலம் வாஸனைத் தியாகம் ஏற்படும். ஆசை உள்ளத்தில் எழுமாஞல், அதற்கு இடம் அளிக்காதீர்கள்.

சமம் பயிற்சியில் இது ஒரு அம்சம். வெளிப்புறத்திய செயல்களும் இந்திரியங்களும் அடக்குதலுக்கு **தமம்** எனப் படும். பாஹ்யவ்ருத்தி நிக்ரஹம். மாம்பழங்களைச் சாப் பிடும் ஆசையைத் தள்ளிவிடுவது **சமம்**. கால்கள் உன்னைக் கடைக்குச் சுமந்து சென்று பழம் வாங்க அனு மதிக்காவிட்டாலும், மாம்பழங்களைப் பார்க்க உனது கண்களை அனுமதிக்காவிட்டாலும், மாம்பழங்களைத் தின்று ருசி பார்க்க நாக்கை அனுமதிக்காவிட்டாலும், இது **தமம்** ஆகும். தமம் பயிற்சியும் சமம் பயிற்சியும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தே போகவேண்டும். சமம் மாத்திரம் போதாது. ஆசையாகிய எதிரியை உள்ளேயும் வெளியேயும் முறி யடிக்க வேண்டும். அப்பால் உங்கள் மனத்தை வெகு எளிதில் அடக்க இயலும்.

வழக்கமாகக் கொடுக்கிற பாலை ஒருநாள் உங்களுக்கு கொடுக்காத காரணத்தால் வேலையாள்மீது நீங்கள் கோபம் கொள்கிறீர்கள். உங்கள் மனத்திலே, "நான் ஏன் பாலுக்கு அடிமையாக இருக்கவேண்டும்?" என்று ஒரு வினவை எழுப்புங்கள். அப்பால் கோபமாகிற அலை யானது இயற்கையிலே க்ஷணமே தணிந்துவிடும். நீங்கள் கவனத்தோடும் கண்காணிப்போடும் இருப்பீர் களானால், அது (கோப அலை) இதர சமயங்களிலே எழ மாட்டாது. புல்லின் நுனியைக் கொண்டு சமுத்திர நீரை எடுத்து வெளியே விடுகிறவன் சமுத்திர நீரை வற்றச் செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபடுகிறான். அந்த முயற்சிபோல, உள்ளத்தை சளைக்காத விடாமுயற்சி மற்றும் பொறுமை யினால் அடக்க இயலும். தித்திப்புப் பண்டங்களைத் தின்னவேண்டுமெனும் ஆசை ஒன்று எழுகிறது. இவை களை கடைக்குச் சென்று வாங்க உனது கால்களை அனு மதிக்காதே. தின்பதற்கு நாக்கை அனுமதிக்காதே. இத் தகைய இந்திரிய அடக்கத்திற்கு **தமம்** என்று பெயர். தித்திப்புப் பக்ஷணங்கள் பற்றிய எவ்விதமான எண்ணமும் உள்ளத்தில் எழாதபடி வாசனாத் தியாகத்தில் அடக்கினால் அதற்கு **சமம்** என்று பெயர். வாசனாத் தியாகமானது

விசாரம், பிரஹ்ம சிந்தனை, ஜபம், தியானம், பிராணா யாமம் முதலியவற்றால் சித்தியாகும். சமம் உள்ளுக்குள் ஏற்படுத்தப்பெறும் கட்டுப்பாடு. தமம் என்பது இந்திரியக் கட்டுப்பாடு.

இந்திரியங்கள் உள்ளத்தின் உதவியில்லாமல் இயங்காமையால், சமம் என்பதைப் பழக்கத்துக்குக் கொண்டு வருகையில் தமம் என்பதும் பழக்கத்திற்கு வந்துவிடுமென்றாலும், தமம் இன்றியமையாதது. அப்புறம்தான் உள்ளமானது முற்றிலும் கட்டுண்டு நிற்கும். உள்ளத்திலே வாஸனையோ சங்கல்பமோ எழுமானால், உள்ளம் அந்தக்கரண இந்திரியங்களை ஒரு தள்ளு தள்ளுகிறது. அந்தக்கரண இந்திரியங்களிலிருந்து பாஹ்ய கரணங்களுக்கு (வெளிப்புறக் கருவிகள்) தெரியப்படுத்தப்படுகிறது. கைகள், கால்கள், கண்கள், காதுகள் முதலியவை வெளிப்புறக் கருவிகள். சமம் என்பது பழக்கத்திற்கு வந்துவிட்டால், இவ்வாறு தள்ளப்படுவதை நிறுத்துகிறது. இந்திரியங்கள், கரணங்கள் அனைத்தும் இயங்குவதன் மூலகாரணம் இவ்வாறு தள்ளப்படுதல் ஆகும். மௌனம் சாதிப்பதன் வாயிலாகச் சக்தியை நீ சேமித்து வைக்கிறதுபோல, உபயோகமற்ற சிந்தனைகளை நிறுத்துவதன் வாயிலாக உள்ளத்தின் சக்தியை நீ சேமித்து வைக்கலாம். அப்பால் தியானத்திற்கென மிதமிஞ்சிய சக்தி சேமிப்பு பயன் தருவதாகும்.

உனது உள்ளத்தை ஜாக்கிரதையுடன் கவனித்துப் பார்த்தால், அநேக எண்ணங்கள் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவையாயிருப்பதைக் காண்பாய். குறிக்கோள் இல்லாமல் உள்ளம் தாறுமாறாக ஓடுகிறது. உடலைப்பற்றியும் அதன் தேவைகளைப் பற்றியும் உள்ள எண்ணங்கள், சிநேகிதர்களைப்பற்றிய எண்ணங்கள், பணம் சம்பாதிக்கும் எண்ணங்கள் சில; உணவு கொள்ளுதல் குடித்தல் சம்பந்தமான சில எண்ணங்கள், உனது இளமைப் பருவத்திய சில எண்ணங்கள் இப்படி உள்ளன. ஒரு

விஷயத்தைப்பற்றிய எண்ணங்கள், அல்லது இதர எண்ணங்களைத் தவிர்த்து ஒரே வகைப்பட்ட எண்ணங்கள் சம்பந்தப்பட்டவையாயிருக்குமேயானால், இதுவே பெருத்த பாக்கியமாகும். எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மேற்கொள்ளப்படும் நல்ல நடவடிக்கை இதுவே ஆகும். அதைரியப்படாதே.

கடற்கரையில் ஒரு பட்சி முட்டைகளையிட்டது. அம்முட்டைகளைக் கடலலைகள் அடித்துச் சென்றன. பட்சி மகாகோபங்கொண்டது. அது தன் அலகுகளினால் கடல் நீரை காலி செய்ய விரும்பிற்று. அது தன் மூல பலத்தை யெல்லாம் கடல்நீரை வற்றச்செய்வதில் பயன்படுத்தியது. பட்சிகளுக்கு மன்னன் அப்பட்சியின் பரிதாபகரமான நிலைக்கு இரங்கி அதன் உதவிக்கு விரைந்தது. சமாதானத்தை விளக்கும் மகரிஷி நாரதர்கூட அங்கே வந்து அப்பட்சிக்குப் புத்திமதி புகட்டினார். இவற்றையெல்லாம் கவனித்த கடலரசன் மிகவும் பயந்துபோனான். அப்பட்சியின் முட்டைகளை யெல்லாம் திரும்பக் கொணர்ந்து வந்து சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் புரிந்து மன்னிக்கும்படி அப்பட்சியிடம் ஒப்படைத்தான். உள்ளத்தை அடக்கப் பாடுபடும் சாதகர்கள் (முமுட்சுக்கள்) தன் சிறிய அலகினால் கடல் நீரையே காலி செய்யப் பிரயத்தனம் பண்ணிய அப்பட்சியின் கதையைப் போன்ற பொறுமையும் சளைக்காத விடாமுயற்சியும் சிரத்தையுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உள்ளத்தை க்ஷவரம் பண்ணு. குருநானக் அவர்களை ஒருவர் "ஓ முனிவரே! தலையை ஏன் மொட்டையடிக்கவில்லை? தாங்கள் ஒரு சந்நியாசி" என்று கேட்டபோது "எனதன்பார்ந்த நண்பா! என் உள்ளத்தை க்ஷவரம் பண்ணி மொட்டையடித்தேன்" என்று பதில் இயம்பினார். உண்மையில், உள்ளம் சுத்தமாய் க்ஷவரம் செய்யப்படவேண்டும். உள்ளம் க்ஷவரம் செய்யப்படுவதென்பது எல்லாவிதமான பந்தபாசங்களையும், அகங்காரத்தை

யும், மோகத்தையும், காமத்தையும், பேராசையையும் கோபம் முதலியவற்றையும் நீக்குவதாகும். அதுவே உண்மையான க்ஷவரம். உள்ளத்தில் திரிஷ்ணு எனும் பந்த பாசங்கள் உள்ளளவும் தலையை வெளிப்புற மொட்டையடித்துக்கொள்வதில் அர்த்தமில்லை.

பாவம் செய்த எண்ணங்களால் பேயறைந்தது போல சிலர் பாதிக்கப்படுகிருர்கள். "படுமோசமான பாவம் புரிந்து விட்டேன்! என்ன செய்வது என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை" என்று ஒருவன் சதாகாலமும் நினைத்துக் கவலைப்படுகிருன். மீண்டும் மீண்டும் இந்த எண்ணம் பேயறைகிற மாதிரி அவனைப் பாதிக்கிறது. இது ஒரு தீய பழக்கம். பாவம் என்பது தவறு தவிர வேருென்றுமில்லை. ஓம் என்றும் ராமா என்றும் உச்சரித்து ஜெபித்தலால் மலை போலக் குவிந்துள்ள பாவங்கள் எல்லாம் க்ஷணப்பொழுதில் பஸ்மீகாரமாய்விடும். ரத்ஞகரன் எனும் வழிபறிக்காரன் எவ்வளவு ஆச்சரியகரமாய் வால்மீகி மஹரிஷியாக மாறினுன் என்பதைக் கவனியுங்கள். கவலைக்கு இடம் இல்லை. கவலையே வேண்டியதில்லை. புண்ணிய தர்மகாரியங்களைப் புரியுங்கள். இறைவனை சதாகாலமும் சிந்தியுங்கள். இதயத்துள் வாசம் புரிகிற அந்தர்யாமிக்கு உண்மையாய் இருங்கள். எண்ணம் என்பது உண்மையான கர்மம். எண்ணமிடுதல் உண்மைச் செயலாகிறது. தீய எண்ணம் விபசாரத்திற்குத் தொடக்கம். எச்சரிக்கை மற்றும் தற்சோதனையுடன் உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள். எண்ணங்கள் செயலுக்கு வழிகாட்டும். செயல்கள் அனைத்துக்கும் மூல ஊற்றுக்கள் எண்ணங்களே. தொடக்கத்தில் தீய எண்ணங்கள் அனைத்தையும் வேரோடு களைந்து நீக்கிவிட்டால், மீண்டும் தீய எண்ணம் எதையும் புரியமாட்டாய். அவைகளை முளையிலே கிள்ளிவிட்டால் இந்த உலகத்திலுள்ள வேதனைகள், இடுக்கண்களிலிருந்து நீங்கள் விடுதலை பெறுவீர்கள்.

ஞானி தன் எண்ணங்களைக் கண்காணித்து உள்ளத்தின் மேல் தளத்தில் முளைத்தெழும் தீய எண்ணங்கள்

அனைத்தையும் ஒழித்துக் கட்டுகிறான். ஆகையால் அவன் சந்தோஷமாயிருக்கிறான். அவனிடம் எப்போதும் பரிசுத்தமான எண்ணங்களே உள்ளன. கடவுளைத் தியானிப்பதாலே உள்ளத்திலிருந்து சுத்தமான எண்ணங்கள் சுரக்கின்றன, ஏனெனில் கடவுள் நித்திய சுத்தராயிருக்கிறார். பழைய தீய எண்ணங்களில் புதைபட்ட பழக்கங்களை விட்டுத் தள்ளி நல்லெண்ணங்களால் ஆன புதிய பழக்கங்களை மேற்கொள்ளவேண்டும். முதன் முதலில் நல்லெண்ணங்களையே நினைக்கும் மனப்பான்மை உருவாகும். தொடர்ந்த பழக்கத்தாலே, தர்மகைங்கரியமான, பிறர்க்கு உதவக்கூடியதான எண்ணங்களைக் கொள்ளும் உருப்படியான பழக்கமானது விருத்தியாகும். நீங்கள் மிகவும் கடினமாய்ப் போராடவேண்டும். பழைய வழக்கங்கள் மீண்டும் மீண்டும் தலை நீட்ட முயலும். ஒரு நாள் காலை முதல் மாலை வரை உங்களுக்குப் பல தொந்தரவுகள் துன்பங்கள், கவலைகள் மயமாயிருந்தால், அற்பமான ஒரு விஷயம்கூட மிகுந்த எரிச்சலை உள்ளத்தில் தோற்றுவிக்கிறது. உள்ளத்தின் சமநிலை ஒரு சிறு விஷயத்தாலே தலைகீழாய் விடுகிறது. ஆனால், நாள் முழுதும் ஸாந்தமாயுள்ள தினத்திலே பலமான வசவு மற்றும் கடுமையான நிந்தனைகூட எவ்விதத்திலும் பாதிக்கிறதில்லை.

நல்லெண்ணங்களை மட்டுமே நினைக்கிற பழக்கத்தில் நீங்கள் பலமாக ஸ்தாபிக்கப்படும்வரை மீண்டும் மீண்டும் ஸாத்வீக எண்ணங்கள், தெய்வீக எண்ணங்கள், பகவத் கீதை, கிருஷ்ண பகவான், ஸ்ரீ ராமர் பற்றிய எண்ணங்கள், உபநிஷதங்கள் பற்றிய எண்ணங்கள் ஆகியவற்றால் உங்கள் உள்ளத்தை நிரப்பவேண்டும். புதிய எண்ணக் கீற்றுக்கள், பதிவுகள் உருவாகும் இப்போது. கிராமபோன் ஊசி தட்டிலே சிறிய கீற்றைக் கீறுகிறதுபோல ஸாத்வீக எண்ணங்கள் உள்ளத்திலும் மூளையிலும் புதிய ஆரோக்கியமான பதிவுகளைச் செய்துவிடும். புதிய சம்ஸ்காரங்கள் உருவாகும். மற்றவனை நேசிக்கிற மனிதன் தன்னையே நேசிக்கிறவனாகிறான். துன்பப்படுகிற ஒரு

ஏழைக்கு ஐந்து ரூபாயைத் தருமமாகக் கொடுக்கிறவன் அதைத் தனக்கே கொடுத்துக்கொள்கிறவனுகிருன். ஏனெனில், பிரபஞ்சத்திலே தன் சொந்த ஆத்மாவைத் தவிர வேறு எதுவும் கிடையாது. பிறருக்குத் தீங்கு புரிகிறவன், பிறரைப் பகைக்கிறவன், நிந்திக்கிறவன் எவனே, அவன் தனக்குத் தீங்கு புரிந்து கொள்கிருன், தன்னைப் பகைத்துக்கொள்கிருன், நிந்தித்துக் கொள்கிருன். அவன் தனது கல்லறையைத் தோண்டிக்கொள்கிருன். ''உன்னை வெறுமையாக்கிக்கொள், உன்னை நான் நிரப்புகிறேன்'' என்று ஏசுபெருமான் திருவாய் மலர்ந்துள்ளார். இதன் பொருள்: ''அகங்காரத்தை அழி—ஆண்டவனுல் நிரப்பப்படுவாய்'' என்பது.

வெறுமையாக்கும் இந்த முறை அதாவது உள்ளத்தைக் காலி செய்வது மகத்தான ஒழுக்கநெறி என்பதில் ஐயமில்லை. அதிதீவிரமான தொடர்ந்த சாதனையினுல் வெற்றிபெற முடியும். இதுபற்றிச் சந்தேகமே இல்லை.

சுயச்சோதனை மூலமாய், எல்லாவிதமான இழிவான எண்ணங்களையும், அசுத்த எண்ணங்களையும், எல்லா வகைச் சிற்றின்ப எண்ணங்களையும், பொருமை, பகைமை, சுயநலம்பற்றிய எண்ணங்களையும் நீங்கள் நீக்கவே வேண்டும். நல்ல அன்பும் மேன்மையும் கொண்ட எண்ணங்களையும் தெய்வீக எண்ணங்களையும் விருத்தி செய்ய வேண்டும். எண்ணக்கலையை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டும். அப்பால் நீங்கள் ஆசிபெற்ற ஆத்மா ஆகிறீர்கள். உலகிலே மகத்தான சக்திமானுக ஆவீர். பல்லோரைக் காப்பாற்றவும், ஆயிரக்கணக்கானவர்களை குணப்படுத்தவும் பல மக்களை உயர்த்தி ஆன்மீய நெறிக்கு இட்டுச் செல்லவும் இயேசு பெருமான், புத்தர் மகான் போல புகழ் பெறவும் உங்களால் முடியும்.

மனே வேற்றுமை உண்டுபண்ணுகிற அழிவு எண்ணங்கள் யாவையும் நீங்கள் நீக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு

எண்ணமும் ஆக்கச் சக்தி வாய்ந்ததாக இருத்தல் வேண்டும். அது வலிமை, நேர்மை, நிச்சயம் கொண்டதாய் இயக்க வேண்டும். நல்ல முறையாக எண்ணமிட வேண்டும். ஒவ்வொரு எண்ணமும் பிறர்க்கு சாந்தியும் அமைதியும் கொணரவேண்டும். எவருக்கேனும் அந்த எண்ணம் குறைந்த பக்ஷமான துன்பமோ, தொல்லேயோ உண்டாக்கக்கூடாது.

மல்லிகை, ரோஜா, தாமரை ஆகிய மலர்களை தோட்டத்தில்வளர்க்கிறதுபோல, அந்தக்கரணமாகிய விஸ்தாரமான தோட்டத்திலே அன்பு, தயை, ஜீவகாருண்யம், தூய்மைஆகிய அமைதியான எண்ணங்கள் எனும் மலர்களை நீ பயிரிட்டு வளர்க்க வேண்டும். உள்நோக்குதல் என்ற தற்சோதனையின் மூலமாக, மனமாகிய இத்தோட்டத்திற்குத் தியானம் பெருமிதமான எண்ணங்கள் ஆகியவற்ருல் நீர் பாய்ச்சி, முரண்பட்ட, பயனற்ற வீண் எண்ணங்களாகிய களைகளைப் பிடுங்கி அப்புறப்படுத்த வேண்டும்—ஊதுபத்தியினின்று இனிய நறுமணம் இடையருது வெளிப்படுவது போன்று, தன் சிந்தனைகளை அடக்கிக் கொண்டவனும் பிரஹ்மத்தின்மீது இடையருது தியானிக்கிறவனுமான யோகியிடமிருந்து தெய்வீக நறுமணமும் திவ்ய பிரகாசமும் வெளிப்படவேண்டும். மணமும் ஒளியும் அவரது முகத்திலே சாந்நித்தியம் பெறவேண்டும். மல்லிகை, ரோஜா, சம்பங்கி மலர்களால் கோர்க்கப்பட்ட மாலையை நீங்கள் கையில் பிடித்திருந்தால், ஹால் முழுமையும் இனிய வாசனை பரவி எல்லோரையும் ஒரே மாதிரியாக மகிழ்வூட்டுகிறதுபோல, தன் எண்ணங்களை அடக்கி ஆளுகிற யோகியின் வாசனையாகிய பெருமையும் கீர்த்தியும் எல்லாவிடங்களிலும் பரவி விடுகின்றன. அவர் ஸர்வ வியாபக சக்தியாக அமைந்து விடுகிருர்.

வீண் சிந்தனையில் இம்மியளவு சக்திகூட விரயம் பண்ணுதே. மனோமயச்சக்தி அனைத்தும் சேகரம் செய்து கொள். பிரஹ்ம சிந்தனையும் பிரஹ்ம விசாரமுமான

தெய்வீக எண்ணங்களிலே உயரிய ஆன்மீகச் சாதனங்களுக்கெனவே அதைப் பயன்படுத்துவாயாக. வீண் எண்ணங்கள் ஆத்மீய வளர்ச்சிக்குத் தடையாகின்றன. தீமை விளைக்கத்தக்க எண்ணங்கள் ஆன்மீய முன்னேற்றத்திற்குத் தடைப்படுத்தும் கற்களாகின்றன பயனுள்ள எண்ணங்கள் ஆத்மீய வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் ஏறுபடிகளாக அமைகின்றன. மூளையிலே பயனற்ற செய்திகளைக் குவிக்காதே. மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தக் கற்றுக்கொள். படித்தவையெல்லாம் மறந்துவிடு. இப்போது அவை பயனற்றவை. அப்புறம்தான் உன் உள்ளத்தை தெய்வீக எண்ணங்களினால் நிரப்பக்கூடும்; சிதறுண்ட மனோமய கிரணங்கள் அனைத்தும் இப்போது ஒன்று சேர்க்கப்படுகிறபோது புதிய மனோபலம் வந்து அமைகிறது. உன் உள்ளத்தினின்று தேவையற்ற, பயனற்ற தீமை விளைக்கத்தக்க எண்ணங்கள் அனைத்தையும் வெளியே துரத்துவாயாக. உபயோகமான எண்ணங்களை மாத்திரம் வைத்துக்கொள். தெய்வீக எண்ணங்களை நிரப்புவாயாக. பயனற்ற எண்ணங்கள் உன்னைப் பற்றுகிறபோது, பகவானிடமிருந்து நீ வெகு தூரம் செல்லுகிறாய். மனத்தை பழைய எண்ணமாகிய பள்ளங்களிலே ஓடிச்சென்று அதன் போக்கிலேயும் பழக்கத்திலும் இருக்க விடாதே; நுட்பமாய்க் கவனம் செலுத்துவாயாக.

உள்ளத்திற்கு பிராணன் (சக்தி) வெளிச்சட்டையாகிறது. சூக்ஷ்மப் பிராணனின் அதிர்ச்சி எண்ணம் உருவாகிறதற்கு ஏற்பாடு பண்ணுகிறது. பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தலுக்குப் பிராணாயாமம் என்று பெயர். பிராணாயாமத்தினால் மனச்சக்தியைக்கூட அதிகரிக்கச்செய்து, எண்ணக் கட்டுப்பாடு மற்றும் எண்ணக் கலாசாரத்தை நீ விருத்தி செய்யக்கூடும். இது ஏகாக்ரத்திற்கும் தியானத்திற்கும் உற்ற துணையாகிறது. இது உள்ளத்தை ஓர் நிலைப்படுத்துகிறது. ராஜஸ, தமோ குணங்களை அகற்றுகிறது. உள்ளத்திலுள்ள களிம்பை (மஷ்டை) எரித்துவிடும். தினசரி இரண்டுமணி நேரம் மௌனம்சாதிப்பதால்

பேசுதல் எண்ணுதல் ஆகியவைகளைத் தூண்டுகிற சக்தியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. சக்தியை சேகரிக்கிறது. தியானம், எண்ணக் கட்டுப்பாடு, எண்ணக் கலாசாரம் இவற்றிற்கு உதவுகிறது.

தீய எண்ணம் எதையும் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டால், முதலில் உடலையும் வாக்கையும் கட்டுப்படுத்துவாயாக. நாளடைவில் உனக்கு மனோபலம் ஏற்பட்டு, பிறகு படிப்படியாக எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். பயனற்ற அல்லது தீமை விளைக்கத்தக்க எண்ணங்கள் எவைகளையும் வார்த்தைகளாகப் பரிணமிக்கவிடாதே. பேச்சை அடக்கு. தக்ஷணமே மனத்தை நல்ல எண்ணங்களிலே செலுத்துவாயாக. கீதையிலிருந்து சில சுலோகங்களை ஞாபகப் படுத்திக்கொள்ள முயலுவாயாக அல்லது ஏதோ பிரார்த்தனை செய். ‘‘ஓம் ஹரி’’, ‘‘ஓம் சிவா’’, ‘‘ஓம் நாராயணு’’ என்கிற சொல் உருவங்களை வைத்துக் கொள்.

தங்கள் எண்ணங்கள், பேச்சு இவற்றின்மீது சிறிதளவேனும் கட்டுப்பாடு கொள்பவர்கள் எவரோ அவர்கள் சாந்தமான அழகிய கவர்ச்சிகரமான முகமும் இனிய வாக்கும், பிரகாசமான ஜ்யோதி மயமான நேத்திரங்களும் வாய்ந்தவர்களாகி விடுவார்கள். மாமரங்கள் புஷ்பித்து விடுவதால் குறுகிய காலத்தில் மாம்பழங்களைப் பெறலாமென்று நினைக்கிறது போல உன் உள்ளத்திலே ஸாந்தியாகிய மலர் புஷ்பிக்கிறபோது, ஆத்மாவும் பரமாத்மாவும் ஒன்றே என்ற அறிவாகிய அபேத ஞானம் கைவரப் பெறுவாய் ஸாந்தி இருவகைப்படும். 1) சாதாரண ஸாந்தி 2) பரம் ஸாந்தி அதாவது மேலான ஸாந்தி. உள்ளத்தில் எழும் மாறுதல்களாகிய வ்ருத்திகள் கட்டுப்படுத்தப்பெற்று மனச்சஞ்சலம் எனும் விக்ஷேபம் நீக்கப்பட்டால், வருகிறதுதான் சாதாரண ஸாந்தி. அபேத ஞானம் கைவரப் பெற்ருல் பரம்ஸாந்தி உண்டாகிறது.

தீய எண்ணங்களை அழிப்பதற்கு நான்கு வழிகள் உள்ளன. ஓம் என்று சதா தியானித்து வாழ்க்கை நடத்து வதால் தீய எண்ணங்களை அழிக்க முடிகிறது ஞான யோகிக்கு. இராஜயோகியோ, வ்ருத்திகள் எழும்போதே அழித்து விடுவதாலும் அல்லது ஸாத்வீக இயல்புள்ள எதிரிடையான நல்ல எண்ணங்களைச் சிந்திக்க வைப்ப தாலும் தீய எண்ணங்களை அழிக்க இயலுகிறது. பக்தன் ஒருவன் பிரார்த்தனையால் வெற்றி காண்கிருன். ஆத்ம சரணுகதி பண்ணுவதாலே ஆண்டவனிடமிருந்து அவனுக்கு உதவி கிடைக்கிறது.

தெருக்கூத்துப் பெண் ஒருத்தி தலைமீது தண்ணீர் குடம் சுமந்துகொண்டு பல்வேறு இராகங்களுக்கு ஏற்ப நாட்டியமாடி வேடிக்கை காட்டுகிருள். அவள் கவன மெல்லாம் தண்ணீர் குடத்திலே குவியப்பட்டிருக்கிறது. அவ்வாறு உண்மையிலேயே பக்தி செலுத்தும் மனிதன் வியாபாரப் போக்குகள் அனைத்தும் கவனித்துக்கொண்டி ருக்கும்போதே, மனக்கண்ணை பகவானுடைய ஆனந்த மயமான பாத கமலங்களிலே பதிய வைத்துக்கொள்கிருன்.

ஏசுபெருமான்கூட சாத்தானுல் ஆசை காட்டி மயக்க வசப்பட்டார். புத்த பகவான் மன்மதனுகிய மாரனேடு கடுமையாகப் போரிடவேண்டி வந்தது—புத்தர் நிர்வா ணம் பெறுவதற்கு முன்னர். ஆகையால், உனது உணர்ச்சிகளைக் கிளர்ச்சி செய்கின்ற ஒவ்வொன்றினிட மிருந்தும் வெகு தொலைவிலே ஒதுங்கி விடுவாயாக. அப் பால்தான் நீ பத்திரமாய் இருப்பாய். ஆத்மீய நெறியிலே ஆரம்ப மாணவனுயிருக்கிறபோதேயே உனது ஆத்ம பலத் தையும் பரிசுத்தத்தையும் பரிசோதனை செய்து பார்க் காதே. சிறு நெருப்பு குப்பைக் குவியலினுல் வெகு எளிதில் அனைத்து அழிக்கப்பட்டுவிடும்.

ஆரம்ப ஆத்மீய சாதகனுயிருக்கிறபோது பாவத்தை யும் அசுத்தத்தையும் எதிர்நோக்கி நின்று ஜயிக்கக்கூடிய தைரியம் வந்துவிட்டதைக் காட்டிக் கொள்ளும் பொருட்டு

தீயோர் கூட்டங்களிலே ஓடிச்சேராதே. அது கொடிய குற்றமாகிவிடும். அதோ கதியான அபாயத்திற்குள் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறவனுவாய். அதிவிரைவில் வீழ்ச்சி அடைவாய். ஒரு பாம்பு சங்கீதத்தில் பிரியமாயிருந்தது. புன்னுகவிராலி எனும் இராகத்தை இனிமையாக நீ பாடுகிறபோது உனக்கு முன்னுல் வரும். மனமும் பாம்பு போன்றது.

அதற்கு இனிய ராகங்களிலே வெகு உற்சாகம் உண்டாகிறது. இனிய சப்தங்களினுல் எளிதிலே அம் மனம் கட்டுப்படும். நீ உன் செவிகளை மூடிக்கொண்டு, இருதயத்திலிருந்து எழுகிற இனிய அநாஹத சப்தங்களின் மீது மனத்தைப் பதிப்பாயாக. இந்த வகையினுல் அது எளிதில் கட்டுப்படுத்தப்படும். இதற்கு **இலயயோகம்** என்று பெயர். ''ராமா ராமா'' என்று பேசுகிற கிளியின் ராமா எனும் சப்தத்தில் **கணிக பிங்கலை** என்பவன் உள்ளத்தைச் செலுத்தித் தியானித்ததால் **ப்ஹாவ-சமாதி** அடைந்தான். வங்காளத்திலிருந்த **ராமப்பிரசாத்** எனும் பக்தர் சங்கீதத்தின் மூலமாக மனத்தைக் கட்டுப்படுத்திஞர்.

சௌக்கியத்துடனும் வசதியுடனும் வாழவேண்டுமென்ற ஆசை உள்ளத்தில் தீர்க்கமாய்ப் பதிந்துள்ளது. சாதகர்கள் மிக்க எச்சரிக்கையுடன் கவனமாய் இருக்க வேண்டும். உன் தேவைகளை ஒரு பொருள் மாத்திரத்தால் அதிகரித்துக் கொண்டாலும், பொருள்கள் எண்ணிக்கையில் குவியத் தொடங்கும். ஆடம்பரங்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்ருக வளரும். ஒரு தடவை நீ வேண்டாமென்று தள்ளியவற்றை மீண்டும் ஏற்கக்கூடாது. மௌன விரதத்தை நீ மேற்கொண்டால், '' நான் பேச மாட்டேன் '' என்று அடிக்கடி உள்ளத்தில் சொல்லிக் கொள்ளாதே. இது மூளையில் சிறிது உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும் ஏனெனில், உள்ளமானது உன்மீது பழிக்குப்பழி வாங்க விரும்புகிறது. வெறுமனே ஒரு தடவை தீர்மானம்

செய். அப்பால் மௌனமாய் இரு. இதர காரியங்களை யெல்லாம் கவனி. ''நான் பேசுவதில்லை, நான் பேசுவதல்லை'' என்று எப்போதும் சிந்தனை பண்ணுதே. நீ ஏதாவது ஒரு பொருள் உபயோகிப்பதை விட்டுவிட்டால், குறிப்பிட்ட அப்பொருள்மீது ஆசை சில நாட்கள் வரை கூர்மையாயும் வலிமையாயும் இருக்கும். அது உன் மனத்தைச் சஞ்சலப்படுத்துகிறது. சும்மா இரு. உறுதியாய் இரு. அந்த ஆசை நலிவுற்று இறுதியில் மாண்டு விடும்.

இடையறுத ஆழ்ந்த அனுபவத்தின் மூலம் எண்ணமற்று அதாவது அலையற்றவனுய் ஆவாய். அலையற்ற யோகி மேடைப் பிரசங்கம் செய்கிறவனைக் காட்டிலும் அதிகமாக உலகுக்கு உபகாரம் புரிகிறுன். இந்த கருத்தைச் சாதாரண மக்களால் கிரகித்துக்கொள்ள முடியாது. நீ அலையற்றவனுய் இருந்தால், பிரபஞ்சத்தின் ஒவ்வொரு அணுவையும் வியாபித்து தூய்மைப்படுத்தி, இவ்வுலகம் முழுவதையும் உயர்த்தும். அலையற்ற ஞானிகளாகிய ஜடபரதர், வாமதேவர் ஆகியோரின் பெயர்கள் இப்போது கூட ஞாபகத்திலிருத்தப்படுகின்றன. அவர்கள் ஒருபோதும் ஆசிரமங்களைக் கட்டவே இல்லை. சொற்பொழிவுகள் செய்யவில்லை. புத்தகங்களைப் பிரசுரிக்கவில்லை. சிஷ்யர்களை உண்டாக்கவில்லை. அப்படியிருந்தும், இந்த மனே அலையற்ற ஞானிகள் எவ்வளவு பிரம்மாண்டமான சக்தியை மக்களின் உள்ளங்களிலே உண்டுபண்ணினுர்கள். அத்தகைய மனே அலையற்ற ஞானிகளுக்கு மஹிமை உண்டாவதாக.

உள்நோக்குக. எப்போதும் அந்தர்முக வாழ்க்கையை வைத்துக்கொள். மனத்தின் ஒரு பாகமும் கைகளும் தாமாகத் தங்கள் வேலையைச் செய்யட்டும். இது கர்மயோகமும் ஞானயோகமும் தொகுக்கப்பட்டது. இது முக்கியமான அபிவிருத்திக்கு வழி செய்யும். இது சரிசமமானது. இது யோகக் கோவையாகும். சில வேதாந்தி

கள் ஒருபக்க அபிவிருத்தி அடைந்துள்ளார்கள். இது நல்லதல்ல. ஜபம், ஸத்ஸங்கம் ஆகியவற்றுல் உங்கள் ஆன்மீய சம்ஸ்காரங்களை எழுப்புவீர்களாக. அவற்றைப் பாதுகாத்து விருத்தி செய்யுங்கள். போஷாக்கு அளியுங்கள். மதாசார நியமத்தை அனுஷ்டிக்கும்போது, ஒழுங்காகச் சரியாய்ச் செய்க. ''கூடுமான வரை நான் செய்வேன்'' என்று கூருதே. ''கூடுமான வரை'' என்ற சொல் மனத்திற்குக் கருணை காட்டும். அந்த மனம் ஒரு சந்தர்ப்பத்திற்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்து, முதல் சந்தர்ப்பத்திலேயே தூண்டுதலுக்கு இலக்காகும். ஆகையால், கடுமையாக இரு உன்னுடைய மனத்திடம்.

காமம், கோபம் இந்த வ்ருத்திகளை ஒழிப்பதற்கு மூன்று வழிகள் உண்டு:— 1) **மனே உறுதியின் மூலம் அவைகளை ஓட்டக்கூடும்.** இது கஷ்டமும் தொல்லையும் அல்ல. 2) **பிரதிபக்ஷ பாவனு முறை.** தூய்மை, அன்பு எனும் எதிரிடையான எண்ணங்கள். இது எளிது. 3) சத்தியம் அல்லது பிரஹ்மனில் வாழுங்கள். பிரஹ்மனில் எந்தவிதமான வ்ருத்திகளும் இல்லை. பிரஹ்மன் நிர்விகாரமாயும் நிர்விகல்பமாயும் நித்திய சுத்தராயும் இருக்கிருர். இந்த வழி பூரணமும் சக்தியும் வாய்ந்தது. வ்ருத்திகள் முழுதும் நாசமாய்விடும். கீழ்த்திசையாகப் போ என்று மனம் சொன்னுல் மேல்திசையாகப் போ. தென்புறமாகப்போ என்று மனம் சொன்னுல் வடபுறமாகப் போ. மழைக் காலத்தில் ஒரு கோப்பை சூடான தேத்தண்ணீர் பருகு என்று உன்னிடம் மனம் சொல்லும். ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலம் குடி. மனே சக்திக்கு எதிராக மீன்போல நீந்து. நீ மனத்தை வெகு எளிதில் கட்டுப் படுத்தலாம்.

இதயத்தூய்மை கொண்டவர்கள் தேவானுக்கிரகம் பெற்றவர்கள்—ஏனெனில் பகவானுடைய தரிசனத்தை அவர்கள் பெறுவார்கள். இதயம் தூய்மையாய் இருத்தல் வேண்டும். கண் கூட தூய்மையான பார்வையைக்

கொள்ளவேண்டும். கண்ணில் நாக்கு இருக்கிறது. காமாந்தகாரமான கண் பல்வேறு அழகு வகைகளைச் சுவைக்க விரும்புகிறது. மாமிசத்தின் மீதுள்ள காமத்தின் அளவுக்கு கண்களிலுள்ள காமம் அபாயகரமானது. பகவானிடமிருந்து இயற்கை அழகு வெளிப்படுகிறது. கண்ணை தகுந்தவாறு பழக்குவாயாக. அது எங்கும் ஆத்மாவையே பார்க்கட்டும். எண்ணமானது நிஜமான செயல். மனத்தின் இயக்கங்கள் நிஜமான கர்மங்கள். நான் எனும் மனத்தின் விக்ஷேபம் மறைகிறது. நல்ல நிஷ்டை கைகூடும். (நிஷ்டை—தியானம்) மனம் வெகு ஸாந்தமாயிருக்கும். மனோ அழுக்குகளை அகற்றுங்கள். உள்ளத்தின்மீது யஜமானத்துவம் கொள்வாயாக. ஜனன மரண ஸம்ஸாரத்தின் துன்பங்கள் முடிவு பெறும். உள்ளத்தின் பிடிப்புகளிலிருந்து நீ உன்னை விடுவித்துக் கொண்டால், மோக்ஷம் தானாக வந்துவிடும். இதற்குச் சந்தேகமே இல்லை. விசாரணை, சாதனை, நிதித்தியாஸனம், சத்சங்கம் இவை யாவும் மனத்தை அடக்குவதற்கும் மோக்ஷத்தை அடைவதற்கும் வழிகோலுகின்றன.

மனம் மாயை. மனமானது சிற்றின்பப் பொருளை நாடி மூர்க்கமாய் ஓடுகிறபோது, மாயையானது மனிதனை பலமாகப் பற்றிக் கொள்கிறது. மனத்தின் வழியாக மாயை பாழாக்குகிறது. மாயை தனது சக்தியின் மூலம் மனத்திலே லக்ஷக்கணக்கான சங்கல்பங்களைச் சிருஷ்டிக்கிறது. சங்கல்பங்களுக்கு ஜீவன் இரையாகி விடுகிறது. ஆசைகளைத் தள்ளுக—பொருள்களைப் பற்றிய சங்கல்பங்களைத் தள்ளுக. வைராக்கியத்தை விருத்தி செய். இந்த சிறிய பொய்யான "நான்" என்பதை விட்டுவிடு. சங்கல்பங்கள் யாவும் இந்த "நான்" என்பதைச் சுற்றிச் சுழலுகின்றன. உடலுக்கு மிக்க கவனம் செலுத்தாதே. உடலையும் அதன் தேவைகளையும்பற்றி கூடுமானவரை குறைத்து நினைப்பாயாக.

எந்த சங்கல்பத்தையும் கொள்ளாதே. சஞ்சலப்படுகிற மனம் தானாக மரித்துவிடும். அது பிரஹ்மனிலே

உருகிவிடும். அப்பால் உனக்குச் சாக்ஷாத்காரம் கிடைக்கும். (ஆத்மாவின் அழகிய தரிசனம்) மனம் மரித்துவிட்டால், 'நான்', 'அவன்', 'இது', 'அது', காலம், இடம், ஜீவன், ஜகத் மற்றும் எல்லாம் வெறுமையாய் மறைந்து போகும். உள்புறம் வெளிப்புறம் என்ற கருத்து மறையும். பரிபூர்ணமாயுள்ள அகண்ட சிதாகாசத்தின் ஒரே அநுபவம்தான் நிலைநிற்கும். எல்லாச் சந்தேகங்களும் மாயைகளும் ஹிருதயத்திலுள்ள ஞானத்தின் மூலம் மறைந்துபோகும்.

தேத்தண்ணீர், மாம்பழங்கள், திராட்சைப்பழம், மிட்டாய்கள் இவற்றை நீ விரும்புகிறதாக வைத்துக்கொள்வோம். இவற்றை நிராகரிக்கத் தீர்மானி. இந்தப் பொருள்களின் மேலுள்ள ஆசையைக்கூடத் தள்ளிவிடு. சில மாதங்கட்குப் பிறகு, இந்த ஆசை குறைந்து மெதுவாக மறையும். நியதியான பிரார்த்தனை, ஜெபம், கடவுள் தியானம் இவற்றிற்காக மூன்று அல்லது நான்கு மணிநேரம் தினந்தோறும் உபயோகிக்கவும். மேற்குறிப்பிட்ட பொருள்கள், முன்பு உன்னை மிகவும் கவர்ச்சி செய்து வசீகரித்தவை இப்போது அருவருப்பாய்த் தோன்றும்.

முன்னைய உணர்ச்சிகளுக்கு நேர்மாறான உணர்ச்சிகளை அவை உண்டுபண்ணும். அவை மிகுந்த வேதனையைத்தரும். இதுவே மனோநாசத்திற்கும் நிஜமான வைராக்கியத்திற்கும் ஓர் அறிகுறி.

எண்ணங்கள், மனோராஜ்யம் ஆகிய எல்லாவித கற்பனைகளையும் அழித்து நாசமாக்கி விட்டால் மனமானது அதன் மூலாதாரதூய உணர்விலே உறிஞ்சப்பட்டுவிடும். அப்பால் எல்லாவகைத் தொல்லைகள் துயரங்களின்று நீக்கி சுதந்திரமானவனுயிருப்பாய். அப்பால்தான், நிரந்தரமான ஆனந்தமும் மோக்ஷமாகிய செல்வமும் சித்திக்கும். ஆத்மாவிற்கு விரோதியாகிய கீழியல்பு மனத்தைக் கொன்றுவிடு—மேலியல்பு வாய்ந்த ஸாத்வீக

மனத்தின் மூலமாய். இந்த கீழியல்பு உணர்ச்சி வசப் பட்ட உள்ளமானது அற்பமான சிற்றின்ப போகங்களி லெல்லாம் உன்னை இழுத்துக் கொண்டுபோய் பலவகை களிலும் உன்னை மயக்கிவிடுகிறது. ஸத் அஸத் இவற்றின் தன்மைகளை அறிந்த வலிமை படைத்த விவேகிகளிடம் இக்கீழியல்பு மனது அணுகாது.

நீ உலகத்தைத் துறக்கும்படி வேதாந்தம் விரும்ப வில்லை. உன் மனோபாவனையை மாற்றிக் கொள்ளவும் மாயமான நான் எனும் அகந்தையையும் எனது எனும் மமதையையும் விட்டுவிடவுமே விரும்புகிறது. நாகப்பாம்பி னுடைய இரண்டு விஷப்பற்களை மட்டும் பாம்பாட்டி எடுத்து விடுகிறான். நாகப்பாம்பு அப்படியே இருக்கிறது. அது ஹிஸ்' என்று சீறுகிறது. பல்லைக் காட்டி படம் எடுத்து ஆடுகிறது. உண்மையில், பற்கள் பிடுங்கப்படாத முன்பு போலவே, பாம்பு எல்லாம் செய்கிறது. பாம்பாட்டி பாம் பினிடம் கொண்ட தன் மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொண் டான். இப்போது அவனுக்கு அப்பாம்புக்கு விஷப்பற் களில்லை என்ற உணர்ச்சி உண்டு. இதுபோலவே, மனத்தி னுடைய அகந்தை மமதையெனும் இரண்டு விஷப்பற்களை மாத்திரம் அப்புறப்படுத்த வேண்டும். அப்பால், மனசை எங்கே வேண்டுமானாலும் விரும்புகிற போக்கிலே செல்ல அனுமதிக்கலாம். பிறகு எப்போதும் சமாதி நிலையிலே நீ இருந்து வருவாய். உடற்பற்று மறைய பரமாத்மாவைச் சாக்ஷாத்கரித்த பிறகு எப்பொருள் மீது மனம் செலுத்தப் படினும் அவனுக்கு ஸமாதி அநுபவமே இருக்கும். உலகத் தால் அவன் பாதிக்கப்படமாட்டான். அவனுக்குத் தனி அறையோ ஆசனமோ தேவையில்லை. கண்களை மூடிக் கொள்ளவேண்டியதில்லை. புலன்களை அடக்குதல் எனும் பிரத்யாகாரம் புரியத் தேவையில்லை.

தீய எண்ணங்களின் அதி பயங்கரமான அழிவு தரக் கூடிய விளைவுகளை நீயே பூரணமாக உணர்ந்துபார். தீய எண்ணங்கள் தாக்கும்போது, இது உன்னைக் கவனிப்பாக

இருக்கச் செய்யும். தீய எண்ணங்கள் வந்தவுடனேயே, தெய்வீக எண்ணங்கள் பிரார்த்தனை அல்லது ஜெபம் ஆகியவற்றிற்கு உள்ளத்தைத் திருப்பி அவைகளில் ஈடு படுத்துவாயாக. தீய எண்ணங்களை ஓட்டவேண்டு மென்ற நிஜமான அக்கறை கொண்டால், அது உன்னை ஜாக்கிரதையாயிருக்கச் செய்வதோடு கனவில் தோன்றி ஞல் கூட உடனே அது எழுப்பிவிடும். எப்போதும் ஜாக் கிரதையாயிருத்தல் வேண்டும்.

தீய எண்ணத்தை முறியடித்துத் தோற்கடிக்க உன் ஞல் முடியவில்லை எனச் சிறிது நேரம் சிந்தித்தால், தக்ஷ ணமே எழுந்துபோய் சரீர உழைப்பைக் கொடுக்கவல்ல வேலையில் ஈடுபடுவாயாக. ஒரு பிரயத்தனத்திற்கு மேல் ஒரு பிரயத்தனம் செய்தால் காரியம் சிரமமாகாது. சில வாரங்களிலே உன் எண்ணங்கள் மீது பூரண கட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுவிடும்.

பிராணுயாமப் பயிற்சியால், மனமானது படிப்படியாக ஸ்தூலத்திலிருந்து சூட்சுமத்திற்கு நகருகிறது. ஆகை யால், அது சிற்றின்ப அழற்சியை முற்றிலும் தணித்துக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஏதாவதொரு தீய எண்ணமானது உன் மனசைத் தொந்தரவுபடுத்திஞல், உடனே பத்மா ஸனமோ சித்தாஸனமோ போட்டுக்கொண்டு பிராணு யாமம் செய். அந்த எண்ணம் உடனே விட்டு விடும்.

ஆன்மீய மார்க்கம் கரடு முரடாயும் முள் படர்ந்ததா யும் செங்குத்தாயும் உள்ளது. "க்ஷவரக்கத்தியின் கூர்மை யான ஓரம் போன்று இந்த மார்க்கம் உள்ளது. அதனைக் கடக்க இயலாது. இந்த மார்க்கத்தில் செல்லுவதோ மகா கடினம்" என்று ஸ்ருதி முழங்குகிறது. முட்கள் பொறு மையோடும் விடாமுயற்சியோடும் களையப்பட வேண்டும். சில உட்புறமாயும், சில வெளிப்புறமாயும் உள்ளன. காமம், பேராசை, கோபம், மயக்கம், அகம்பாவம் ஆகியவை உட்புறமாயுள்ள முட்கள். தீய உள்ளமுள்ளவர் களோடு சகவாசம் கொள்ளுதல் என்பது எல்லாவிதமான

வெளிப்புற முட்களிலே மகா மோசமானது. ஆகையால், தீயோர் சகவாசத்தை இரக்கமில்லாமல் புறக்கணிப்பாயாக.

பிரஹ்மனைச் சாக்ஷாத்கரிப்பதற்கு மனோ ஸாந்தியானது நேரடியான சாதனமாகிறது. பயிற்சியளிக்கப் பெருத மனம் பார்க்க ஒரு நேரமும் கேட்க ஒரு நேரமும் எடுத்துக்கொள்ளும் பரிபூரணம் வாய்ந்த மனசினால் பார்க்கவும் கேட்கவும் ஒரே சமயத்தில் முடியும். மனம் பல அவயவங்களோடு இணக்கம் கொள்ளமுடியும். யோகி விரும்புகிறபடி மனம் எவ்வகையேனும் பயன்படுத்தப் படும். எட்டு காரியங்களை ஒரே சமயத்தில் மனம் செய்யும். இதற்கு அஷ்டாவதானம் என்று பெயர். ஒரே சமயத்தில் நூறு காரியங்களைச் செய்யும். இதற்கு சதாவதானம் என்று பெயர். உள்ளத்தை அடக்க விரும்பும் இராஜ யோகி ஒருவன் இரண்டு அதீத நிலைகளையும் நீக்கக்கூடிய வனாயிருக்கவேண்டும். அதாவது ஆடம்பரமும் கடுமையான தாமஸதவமும். வெகு காலம் விரதங்களை அனுஷ்டித்தலானது மிகுந்த பலவீனத்தை உண்டுபண்ணும். உன்னால் எவ்விதமான சாதனையையும் செய்ய இயலாது. சிந்திக்கவும் முடியாது ; அனுமானிக்கவும் முடியாது. உனக்குப் பொருத்தமான எந்த ஆகாரத்தையும் எடுத்துக் கொள். அது பற்றி வீண் பரபரப்பு பண்ணுதே. விரைவில் ஆயத்தமாயுள்ளதும் உன் உடலுக்குப் பொருத்தமானதுமான உணவு கெடுதி இல்லாதது.

வெடுவெடுப்பு உள்ளத்தின் ஓர் பலஹீனம். எளிதில் வெடுவெடுப்பாய் இருந்தால் (விரைவில் கோபம் வந்தால்) பலருக்கு அநியாயம் புரியக்கூடும். பொறுமை, திதிக்ஷை, சகிப்புத்தன்மை, கருணை, அன்பு, பிரஹ்ம பாவம், நாராயண பாவம் ஆகிய பயிற்சிகளின் வாயிலாக இந்த வெடுவெடுப்புத்தனத்தை அகற்றிக்கொள். ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் அடைவதற்கு ஒருவன் மனத்தூய்மைக் காகவும், மன உறுதிக்காகவும் இடையருது போரிட்டாக

வேண்டும். சித்தத்தின் சக்தியால் மாத்திரமே மனம் கட்டுப்படும்; அதன் சஞ்சலங்கள் நிற்கும். கொந்தளிப்பான கடலின் மேற்பரப்பிலே வீழ்ந்த சந்திரபிம்பம் பார்க்கவியலாததாயிருக்கும். அதுபோல, உள்ளத்திலே வீழ்ந்த ஆத்மாவின் பிரதிபிம்பம் தத்தளிப்புகளிலிருந்து விடுவிக்கப்படாததாய் இருக்கும். பலமான விவேக வைராக்யம் கொண்டவர்களால் மாயை எளிதில் கட்டுப்படுத்தப்படும். ஆத்ம-சாக்ஷாத்காரம் செய்யப் பெறும். விவேக வைராக்கியத்தால் மாயையை அடக்க இயலும்.

கண்ணாடி அழுக்காயிருந்தால், நீ உன் முகத்தைத் தெளிவாய்க் காணமுடியாது. அதுபோல மனக்கண்ணாடி அழுக்காயிருந்தால், ஆத்மாவைக்காண உன்னால் முடியாது. அழுக்கு என்பது மலம்—காமம், குரோதம், லோபம் முதலியன. இவற்றை சுறுசுறுப்பான நிஷ்காம யோகத்தால் அகற்றுவாயாக. சில்லரை விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுதல் மிகவும் கெட்ட பழக்கம். அது மனத்தைச் சிதறச் செய்கிறது. அது மனத்தை எப்போதும் பஹிர்முகப்படுத்தி (வெளியே செல்லுகிறதாகச் செய்து) மனிதனை ஆத்மீகமல்லாதவனாகச் செய்கிறது. வாரத்திற்கு ஒருமுறை மௌனவிரதம் சாதிக்கவும். பேசுவதிலே மிகுந்த சக்தி செலவழிகிறது. பிறருடைய குற்றங்குறைகளைக் கண்டு பிடிப்பது ராஜஸ மனத்திற்கு ஏற்பட்ட சுபாவம். பிறர் செய்த பிழைகளையும் தீயசெயல்களையும் அது ஞாபகத்திலிருத்திக்கொண்டு பிறர் செய்த நல்ல செயல்களை எளிதில் மறந்து விடுகிறது. இத்தகைய இரண்டு விதமான மனப்பான்மைகள் பகைமையைத் தீவிரப்படுத்தும். இதனால் மனத்திலே இடைவிடாமல் குழப்பம் ஏற்படுகிறது.

மனோ ஏகாக்ரத்தால் ஒருவனுக்கு ஆத்மீயச் சக்திகளும் சித்திகளும் கைகூடலாம். ஆனால் அவனுக்கு மனத் தூய்மை இருக்காது. ஆத்மசாக்ஷாத்காரத்திற்கு அகத் தூய்மை மிகமிக அவசியமானது. சகவாசத்தை விட்டு

விடும்படியும் மௌனமிருக்கும்படியும் சாதகனுக்குக் கூறப் படுகிறது. ஏனெனில் ராகத்தினுல் (விருப்பு) சகவாசத் தைப் பெருக்கிக்கொள்ள முடியும். துவேஷத்தினுல் (பகை) காரசாரமான சில வார்த்தைகளைச் சொல்லுவ தால் பிறருடைய வெறுப்புக்கு ஆளாக நேருகிறது. நாக் கிலே வாள் ஒன்று உள்ளது. வார்த்தைகள் அம்புகள் போன்றவை. அவை பிறருடைய உணர்ச்சிகளை ஊறு படுத்துகின்றன. மௌனத்தை அனுஷ்டித்து சகவாசத் தைத் தவிர்ப்பதால் உன்னுல் வாக்கு இந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்த இயலும். ராகத்தை நீக்கவும் முடிகிறது. அப்பால் மனம் சாந்தி அடைகிறது.

ஒரு இராஜயோகி மாட்சிமைப்பட்ட எண்ணத்தையே தீயஎண்ணத்திற்குப் பதிலாகப் பதியவைத்துத் தீய எண் ணத்தை அழிக்கிருன். இதற்குப் பிரதிபக்ஷ பாவனை என்று பெயர். ஒரு பக்தனே அதை பிரார்த்தனையாலும் ஆத்மச்சரணுகதியாலும் அழிக்கிருன். ''ஓ தெய்வமே! தங்களிடம் என்னையே சரண்புகுத்தி விட்டேன். எல்லாக் கர்மங்களையும் அவற்றின் பலன்களையும் சரண்புகுத்தி விட்டேன். இத்தீய எண்ணங்களைத் துரத்தித் த்வம்சம் செய்யும் சக்தியை வழங்குவாயாக'' என்று பக்தன் பிரார்த்தனை புரிகிருன். சிற்றின்ப மனப்பான்மையை மாட்சிமைப்பட்டதாக மாற்றி ஸத்வம் அல்லது ஓஜஸ் (ஆத்மீக) சக்தியாக ஆக்குகிருர் கடவுள். ஞான யோகியோ தீய எண்ணத்தை விசாரத்தினுலும் பற்றின் மையாலும் அழிக்கிருன். '' இது எனக்குச் சம்பந்தம் இல்லை. நான் சச்சிதானந்த ஸ்வரூபி சிவோஹம் சிவோஹம். இந்த உணர்ச்சிகள் யாவும் உள்ளத்திற்குச் சொந்தம். நான் உள்ளத்தினின்று வேறுபட்டவன்'' என்று ஞானயோகி கூறிக்கொள்கிருன்.

பைசாச இயல்பு படைத்த பகைமைச் சக்திகளை எதிர்த்துச் செயலாற்றுவதற்கு உதவுகின்ற சக்திகள் கூட உள்ளே இருக்கின்றன. 'ஓம்' என்று ஒரு தடவை,

'ராமா' என்று பத்து தடவை நீ உச்சரித்தால், ஐந்து நிமிஷம் தியானத்தில் நீ அமர்ந்தால் இதன் சம்ஸ்காரம் மீண்டும் அந்த மந்திரத்தை அநேக தடவை உச்சரிக்கு மாறும் சிறிது நேரம் தியானத்தில் மீண்டும் அமருமாறும் உன்னைத் தூண்டும்-மாயை அல்லது அவித்தையின் சக்தி காரணமாய் ஆத்மீயத்தைப் பற்றியே நீ மறந்தபோதிலும். காமம் கோபம் முதலிய விரோதமான சக்திகள் உன்னைக் கீழே கொணரப் பிரயத்தனம் பண்ணும்; ஆத்மீய சக்தி களான ஸத்வமும் சுபவாஸனைகளும் உன்னை மேலே கடவு ளிடம் இட்டுச்செல்ல முயலும். வாரத்திற்கு மூன்று தடவைக்குப் பதிலாக தீய எண்ணங்கள் மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாகவும், வாரத்திற்கு ஒரு முறைக்குப் பதிலாக மாதத்திற்கு ஒருமுறை கோபித்துக் கொண்டாலும், இது முன்னேற்றத்தின் அறிகுறி. மன உறுதியின் ஆன்மீய முன்னேற்றத்தின் அறிகுறி. சந்தோஷமாய் இரு. ஆன்மிய முன்னேற்றத்தைப்பற்றி நாட்குறிப்பு ஒன்று வைத்துக்கொள்.

இரைச்சல் நடுவே நீ வசிப்பதாயிருந்தால், அதைப் பற்றிக் குறை கூறுதே. அதனுல் லாபமடை. வெளிப் புறச் சந்தடிகளை ஏகாக்ரச் சாதனைக்குப் பயன்படுத்து. அருகில் என்ன நடந்தாலும், அதனுல் தொந்தரவு அடையாதவாறு அலுவலாற்றும் சக்தியை நீ வளர்க்க வேண்டும். பயிலப்பயில அச்சக்தி பெருகும். அப்பால் அது பல வழிகளிலும் பயன்படும். பல்வேறு சூழ்நிலை களிலே அலுவல் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளுதல் என்பது முன்னேற்றத்தின் அறிகுறி மகத்தான மனே அடக்கத் தைக் காட்டுகிறது.

பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் உள்ளபடி, ராஜயோகி விருத்திகளை அடக்கி ஆள்கிருன். பொருள்களிடையில் தொடர்பு கொள்கிறபோதெல்லாம் வேதாந்தி ஆத்ம ப்ஹாவத்தையோ வ்ருத்திகளைத் தொலைக்கிறதில்லை. பிரத்யாகாரம் என்ற யோகம் அவனுக்கு இல்லை. பகிர்முக

வ்ருத்தி அவனுக்கு இல்லை. நாமரூபத்தைத் தள்ளுபடி செய்து பேதஸமாதியை மேற்கொள்கிறான். பக்தன் எல்லாப் பொருள்களிலும் நாராயணனையோ அல்லது கிருஷ்ணனையோ தரிசிக்கிறான். அவன்கூட வ்ருத்திகளை அடக்குவது கிடையாது. வேதாந்தியைப்போல, அவன் தன்து மனோநிலையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்கிறான். வித்தியாசங்களையும் பிரிவுகளையும் சிருஷ்டிப்பது மனசு தான். உலகமே சர்வ ஆனந்தமயம்—உனது நோக்கை மாற்றினால் உன் மனநிலையை மாற்றிக்கொண்டால் பூமி யில் ஸ்வர்க்கத்தையே காணலாம். வெளியே விஷயங் கள், அதிர்ச்சிகள், அல்லது தோற்றங்களே உள்ளன. பிரகிருதி தன் போக்கில் குருட்டுத்தனமாய் இருக்கிறது. பொருள்களிலே இன்பமோ துன்பமோ இல்லை. எல்லாம் மனோசிருஷ்டி, மனோஉணர்ச்சி, மனத்தின் செப்படி வித்தை. மனமாகிய கற்பனையிலேசக்தி பெற்ற ஆச னத்தை வகிக்கிருள் மாயை. ஆத்மா பால் அற்றது.(ஆண் பெண் எனும் பால்) பஞ்ச பூதங்களிலே பால் கிடையாது. பால் உணர்ச்சியைச் சிருஷ்டிக்கிறது இந்த மனமேதான். சுகதேவருக்கு பால் உணர்ச்சியே இல்லை. பஞ்ச பூதங் களின் சேர்க்கையே பெண் எனவும் எலக்ட்ரான்கள் அல்லது அணுக்கள் சேர்ந்த தொகுதியே பெண் எனவும் கருதுவாயாக. பால் உணர்ச்சி மெள்ள மெள்ள மறையும்.

முணுமுணுப்பதற்குப் பதிலாக யாவற்றையும் அதது வரும் வகையில் பெற்றுக்கொள். இக்கோட்பாட்டினால் ஒருவன் ஒவ்வொரு வாய்ப்பும் கிடைக்கப் பெறுகிறான். அவன் எளிதில் முன்னேறுகிறான். மிகுந்த மனோவல்லமை அடைகிறான். அவன் எளிதில் முன்னேறுகிறான். மன தின் சமநிலைசித்திக்கிறது. வெடுவெடுப்பும் சிடுசிடுப்பும் மறைகின்றன. பொறுமையும் சகிப்புத்தன்மையும் பிரமாதமாக முன்னேறி சக்தி மேற்கொள்கின்றன.

தவறுதல்கள் உன்னை அதைரியப் படுத்த விடாதே. உன்னால் ஆனமுயற்சி செய்து முன்னேறுவாயாக. உன்

குற்றங்கள் தோல்விகள் பற்றிச் சிந்தனை செய்து கவலைப் படாதே. நீ ஏன் தோல்வியுற்ருய் என்பதற்கு காரணம் காணுமளவு மட்டுமே அவைகளை நோக்குவாயாக. இவ்வாறு செய்வதால், அவற்றிற்குப் பாத்திரமான உனது மனேநிலையைப் போக்கிக்கொள்வாயாக. மற்றபடி அவைகளை நினைத்து கவலைப்படுவதால் அந்த மனேநிலைக்கு வலிமை ஊட்டியவனுகிருய். சிறுதோல்விகளைப்பற்றி மிகுந்த குழப்பம் பண்ணிக்கொள்ளாதே. தோல்விகளைப் பற்றிச் சிந்தித்து உட்கார்ந்துவிடாதே. அமைதியான உள்ளம் என்பது தைரியம் ஆகும். ஆன்மீக நெறியில் கிளம்புகிற கஷ்டங்களையும் சோதனைகளையும் அச்சமின்றி எதிர்கொள்வாயாக. ஆத்மா ஐக்கியத்தை உணர்வதிலேதான் இதன் வேர் உள்ளது. அபயம் (பயமில்லாமை) என்பது தெய்வ சம்பத்துக்களில் ஒன்று. நீ ஆத்மாவென்று இடையருது சிந்திப்பாயாக; மெதுவாக உனக்கு அபாரமான தைரியம் விருத்தியாகும். அவித்தை அல்லது அஞ்ஞானம் காரணமாக ஸ்தூல பூத உடல்மீது கொள்கிற பற்று அதாவது மாயை அல்லது பிரமையினுல் அச்சம் உண்டாகிறது. கள்வனையும் யதார்த்தவாதியையும் நீ பகுத்தறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனுல் கள்வனை நேசிக்க வேண்டும். உலகாயத மனப்பான்மையுடையவன் கள்வனை வெறுக்கிருன், அவனைத் தனக்கு அன்னியமாகக் காண்கிருன். தான் கள்வனினின்று முற்றிலும் வேறுபட்டவன் என்று கருதுகிருன். ஆனுல் ஒரு ஞானியோ தன் ஆத்மாவைப்போல் கள்வனை நேசிக்கிருன், அவனை தனக்குள் நோக்குகிருன்.

ஒரு காட்டுமிராண்டி அல்லது ஒரு முட்டாள் எதிர்கால ஞானி என்றும் தெய்வீகக் குணங்கள் யாவும் சக்தி வடிவிலே அடங்கியுள்ளன என்றும் நீ ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டால், நீ அவனை நேசிக்கத் தொடங்குவாய். வெறுப்பு மெல்ல மறையும். பரிணமித்து விருத்தியாவதற்கு முட்டாள் அல்லது காட்டுமிராண்டிக்கு காலம் தான் வேண்டியிருக்கிறது. கசப்பு, புளிப்பு, காரம்,

உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, இனிப்பு ஆகிய ஆறு சுவைகளை நன்கு அனுபவித்து மகிழ்ச்சி பெறலாம்—சுவைகளின் சக்திகளும் மனமும் ஒன்ருய்ச் சேருகிறபோது மாத்திரம். அதுபோல, திருப்தி, சமநோக்கு முதலியவை உள்ளத்தின் சக்தியான சாந்தியுடன் சேர்ந்தால் சர்வ வியாபக பிரஹ்மன் தரிசனம் தருகிருர். இச்சா மாத்திரத்திலே ஐம்புலன்களோடு மனத்தைச் சேர்ப்பதும், அவைகளிலிருந்து மனத்தைப் பிரிப்பதும்தான் **பிரத்யாகாரம்** என்பது. இந்த பிரத்யாகாரத்தைச் செய்து வந்தால், உண்மையில் உள்ளத்தை அடக்கும் சக்தியைப் பெற்றுவிட்டாய் என்றே ஆகும். எச்சமயத்திலும் வெளியே செல்லுகிற உள்ளத்தின் போக்குகளையோ சக்திகளையோ உடனுக்குடன் கண்காணித்துவர உன்ஞல் முடியும். அந்தரங்க ஆன்மீய வாழ்வுக்கு பிரத்யாகாரம்தான் ஏறுபடி ஆகும்; பிரத்யாகாரத்திலே வெற்றி கண்டவன் தன் மனத்தை எளிதில் வெகு காலம் ஏகாக்ரப் படுத்தக்கூடும். பிரத்யாகாரம் பரிபூரண நிலை பெற்றுவிட்டால், தாரணையும், தியானமும் இயற்கையில் வந்து கைகூடும். சாதகன் ஒருவன் பிரத்யாகாரத்தை வெற்றி கொள்வதற்குக் கடுமையாகப் போரிட்டாக வேண்டும் பிரத்யாகாரத்தில் வெற்றி காண்பதற்கு பரிபூரணமான வைராக்கியம் இன்றியமையாதது. சில வருஷங்கள் வரை தொடர்ந்து கடுமையாகப் போரிட்டால் வெற்றிபெறக்கூடும். அப்பால் உறுப்புக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி கைவரப் பெறலாம். பிரத்யாகாரம் பூர்த்தியாகிவிட்டால் உறுப்புக்கள் யாவும் பரிபூரண கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்கிவிடும்.

சாதனைக் காலத்தின்போது, வெளியே கலக்காதே. அதிகம் பேசாதே அதிகம் நடக்காதே. அதிகம் சாப்பிடாதே. அதிகம் தூங்காதே. இந்த ஐந்து ஒழுக்கங்களைக் கவனித்துவா. வெளியே மக்களுடன் கலப்பதால் மனத்தில் குழப்பம் உண்டாகும். அதிகப்பேச்சு மனத்தை வேறுபடுத்தும். அதிகம் நடப்பதால் சோர்வும் தளர்வும் ஏற்படும். அதிகம் சாப்பிடுவதால், சோம்பலும் தூக்கமும்

வளரும். முக்திக்கு நான்கு வழிகள் உண்டு. சாதன சதுஷ்டயம் என்பது வேதாந்த ஆரம்பப் பழக்கம். நான் கில் ஒன்று ஷட்சம்பத்து. ஷட் என்ருல் ஆறு. இந்த ஆறிலே சமம், தமம், சமாதானம் ஆகியவை உண்மையில் யோக சாதனை—மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு. சமம் என் பது ராஜயோகிகளின் சித்தவ்ருத்தி நிரோதம் (வாசனைத் தியாகத்தால்) தமம் என்பது பிரத்யாகாரம் யோகிகளின் ஏகாந்த நிலையே சமாதானம் என்பது. மோக்ஷமாகிய ஹம்சப்பறவைக்கு யோகமும் ஞானமும் இரண்டு சிறகு களாகும். முதன்முதலில் மனத்தின் சமநிலை எய்துவதற்குப் பிரயாசைப்படவேண்டும். அப்பால், சமநிலையான மனோ பாவம் வழக்கமாகிவிடும். இதுபோலத்தான் தியானத்திற் கும்—சில வருஷப் பழக்கத்தினுல் தியானம் வழக்கமாகி விடும்.

எளிதிலே உன் உள்ளத்தைக் கவிழ்த்த விஷயங்கள் இப்போது உன்னைத் தீண்டமாட்டா. கோபமூட்டத்தக்க வாய்ப்புகள் இப்போது அவ்வாறு கோபத்தைக் கிளப்பா. வலிமை, சக்தி, சகிப்புத்தன்மை, எதிர்ப்புச் சக்தி, தொல்லைகளைச் சமாளிக்கும் சக்தி ஆகியவற்றைப் பெற்று விட்டாய். பிறர் பேசும் அன்பில்லாச் சொற்கள் (முன்பு உன்னை வேதனைக்கு இலக்காக்கின) இப்போது அவ்வாறு வேதனை தருவதில்லை. சினத்தின் வசப்பட்டு சினத்தின் அறிகுறிகளைக் காட்டினுலும். வெகு விரைவிலே சமாளித்துச் சாந்தமடைந்துவிட முடிகிறது. இச்சா சக்தி யையும் மனோவலிமையையும் பெற்றுவிட்டதன் அறிகுறி கள் இவையெல்லாம். இத்தகைய பயன்தரத்தக்க விளைவு களை தியானம் கொண்டு வருகின்றது.

உணர்வு உள்ளத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் எளிது. ஆனுல் உள் உணர்வு உள்ளத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது வெகு கடினம். நீர் ஒரு சந்நியாசியாக இருக்கலாம். நீதி நெறியில் செல்லும் குணசீலராக இருக்கலாம். சொப்ப னங்களில் உள்ளமானது எப்படி இயங்குகிறது அல்லது

எப்படி நடத்திக்கொள்கிறது என்பதை கவனித்துப்பாரும். சொப்பனங்களில் நீர் திருடத் தொடங்குகிறீர். சொப்பனங்களில் நீர் விபசாரம் புரிகிறீர். காம உணர்ச்சிகள், வேகங்கள், சிற்றின்ப ஆசைகள் இவை யாவும் உள்ளத்தில் பதிந்துவிட்டன. இவை உள்—உணர்வு உள்ளத்தில் ஆழமாக வேரூன்றி விட்டன. உள் — உணர்வு உள்ளத்தையும் அதன் சம்ஸ்காரங்களேயும் விசாரம், பிரஹ்மப்ஹாவம், ஓம் எனும் மந்திரத்தைப் பொருளுடன் தியானித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் அழிப்பீராக. மனேமய பிரஹ்மச்சரியத்திலே நிலேபெற்று நிற்பவனுடைய சொப்பனங்களில் தீய எண்ணம் ஒன்றுகூட எப்போதுமே தோன்றுவதில்லே. அவன் கெட்ட கனவு எப்போதுமே காண்பதில்லே. சொப்பனத்தில் விசாரமும் விவேகமும் சூனியம்; இக்காரணம் பற்றியேதான் ஜாக்ரதாவஸ்தையில் விசார விவேகங்கள் வாயிலாக நீர் தூய்மையாயிருந்தபோதிலுங்கூட கெட்ட கனவுகளேக் காண்கிறீர்.

குறிப்பிட்ட ஓர் மனநிலேயை உண்டாக்கிக் கொள்வதன் மூலம், தீய அல்லது விரும்பத்தகாத விஷயங்களுக்கு இடங்கொடாது உம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் சக்தியைப்பெற முயற்சிப்பீராக. இங்ஙனம் முயற்சிப்பதால் ஆத்மாவின் உயரிய உணர்ச்சிகளுக்கும், வெளிப்புறத்திலுள்ள எல்லா உயரிய சக்திகளுக்கும் இணங்கி அவற்றை அடையும் நிலேயில் இருப்பீர். உமக்குள்ளே "நான் என்னே மூடிக்கொண்டேன். கீழ்த்தர விஷயங்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் என்னே மூடிக் கொண்டு, உயரிய சக்திகளுக்கும் மேம்பாடான விஷயங்களுக்கும் என்னேத் திறந்து வைத்துக் கொண்டேன்." என்ற ஓர் பிரரேபணேயைச் செய்து கொள்வீராக. உள்ளத்தை இந்நிலேயில் பக்குவப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் அநுபவ வழக்கமாகிவிடும். வாழ்விலே காணும் காணுத நிலேகளிலிருக்கும் கீழ்த்தரமானவையும் விரும்பத்தகாதவையுமான சக்திகள் அனேத்தும் வெளியே தள்ளப்பட்டுப் போக உயரிய சக்திகள் வரவேற்கப்படுகின்றன. வரவேற்

கப்படும் அளவுக்கு அவை உட்புகுகின்றன. கடவுள் இருக்கிருரா இல்லையா, ஆத்ம சாட்சாத்காரத்தில் வெற்றி பெறுவேனு மாட்டேனு என்கிற ஐயப்பாடு எழுகிறபோது, 'நான் வெற்றி காண்பேன் என்பது உண்மை. இதற்குச் சந்தேகமே தேவையில்லை' என்பது போன்ற உறுதிப் பாடுகளையும் நன்கு பயன்படுத்தப்பட்ட பிரரேபணைகளை யும் கொண்டு ஐயப்பாட்டை முறியடிக்க வேண்டும். எனது அகராதியில் முடியாது, அசாத்தியம், கடினம் என்பனபோன்ற சொற்களே கிடையா. சூரியனுக்குக் கீழுள்ள இப்பரந்த பூமியில் ஒவ்வொன்றும் சாத்தியமே. உள்ளத்தை உறுதியாகவும் பலமாகவும் செய்து கொள்ளும் போது எதுவும் கடினமாகாது. வலிமை படைத்த தீர்மான மும் உறுதிகொண்ட மனப்பான்மையும் ஒவ்வொரு காரியம் அல்லது மேற்கொள்ளும் அலுவலுக்கு உற்சாக மான வெற்றியைக் கொணருகின்றன.

மின்சக்தி இணைக்கப்பட்டால், அது பாய்ந்து இயக் கும். அதுபோல, உபயோகமற்ற உலகாயத ஈடுபாடு களில் மனேசக்தி விரயப்படுத்தப்படாமல் தடுத்து தகுந்த ஆத்மீய வாய்க்கால்களில் நன்கு செலுத்தப்படவேண்டும்.

கண்ணுடி அழுக்குப் படிந்திருப்பின், உனது முகத் தைச் சரியாகப் பார்க்க முடியாது. அதுபோல மனக் கண்ணுடி அழுக்குப் படிந்திருந்தால், காமக்ரோதம் முதலிய மலங்களின் சேர்க்கையால் அழுக்குப் படிந்திருந் தால் மனத்திலே பிரஹ்மன் பிரதிபிம்பிப்பதில்லை. அழுக் கைப் போக்கிச் சுத்தப்படுத்திவிட்டால் அது சாத்வீகம் அடைந்துவிட்டால், பிரஹ்மனைப் பிரதிபிம்பிக்கத் தகுதி பெறுகிறது. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கு ஏழு காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும். — 1) ஆசைகள், வாசனைகள் திரிஸ்ணுக்கள் யாவையும் போக்கடிக்க வேண் டும். 2) உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். கோபமோ பொறுமையின்மையோ ஆகிய ஏதையும் உணராத அளவுக்கு மனநிலையை அடக்கிக்

கொள்ள வேண்டும். 3) மனத்தையே நீர் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் எண்ணமானது எப்போதும் அமைதியும் கலக்கமின்மையுமாய் இருக்கும். 4) மனத்தின் மூலமாய் உணர்ச்சி வசப்படாத வகையில் நரம்புகளைக் கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும். 5) அபிமானத்தை விட்டுவிடவேண்டும். உள்ளத்தை வலிமைப் படுத்துவது அபிமானமாகும். அபிமானம் என்பது உள்ளத்தின் விதை எனலாம். நீர் ஒரு நிரபிமானியானால், குணதோஷங்களும் நிந்தனைகளும் கண்டனங்களும் எங்ஙனம் உம்மைப் பாதிக்கும்? 6) ஈவிரக்கமில்லாமல் பற்றுக்கள் யாவையும் அழித்துவிட வேண்டும். 7) நம்பிக்கைகள், பிறர்மீது கொள்கிற பிரதிகூலமான எண்ணங்கள் இவைகளை நீக்கவேண்டும்.

பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, தயாளம், விஸ்வ பிரேமை, உதாசீனதா நிரபிமன்தா இவற்றினால் கோப உணர்ச்சியை ஒழித்துக் கட்டலாம். கோப உணர்ச்சி தொலைந்து போய்விட்டாலும்கூட, பொறுமையின்மையின் இயக்கம் தயங்கி நிற்கிறது. இத்தயக்கத்தையும்கூட நீர் விளக்கியாகவேண்டும். தெய்வநெறியில் செல்லுபவனுக்கு இது பெரும் பிற்போக்கான காரியமாகும். அன்பும் தயாளமும் உள்ளத்தை மிருதுவாக்குகின்றன. துன்பத்தைக் களைவதற்குரிய வழியை உண்டாக்கும் குணம் இரக்கத்திடம் உண்டு. பிறர் வருந்துவதைக் காணச் சசிக்காமை கருணையின் சின்னம்; துன்பத்தைக் களைதல் தேவை. துன்பத்தைக் களையாமல் போனால் கவலை வந்துவிடுகிறது. சந்தேகம் என்பது உள்ளத்தைச் சித்திரவதை செய்வது. மஞே உலகம் ஒன்று அதற்கு உண்டு. மீண்டும் மீண்டும் ஒருவனை அது தொல்லைப்படுத்தும். சந்தேகங்களுக்கு முடிவே கிடையா. ஒரு சந்தேகம் நீக்கப்பட்டால், அந்த இடத்தில் மற்றொன்று வந்து நிற்கத் தயாராயிருக்கிறது. இதுதான் மனத்தின் தந்திரம். சந்தேகங்களின் முடிச்சை ஞானமெனும் வாளினால் அறுத்து எறி. சந்தேகங்களை உடையவனை அறிவாயாக.

யாரை நீ வெறுக்கிருயோ, அவனுக்குத் தொண்டு செய். அவனுக்கு உன்னிடமுள்ளதைக் கொடு. தின்பதற்கு ஏதேனும் தருவாயாக. அவனுடைய கால்களை வருடிக்கொடு. மனப்பூர்வமான சாஷ்டாங்க தண்டத்தைப்புரிக. உனது பகைமை குறையும். பகைவன் கூட உன்னை நேசிக்கத் தொடங்குவான். வெகுமானங்களும் பிரியமான வார்த்தைகளும் பழக்கமில்லாதவர்களையும் பழக்கிவிடும். வெகுமானங்களினுலும் பிரியமான சொற்களினுலும் மக்கள் மகிழ்ந்து தலையைத் தாழ்த்தி வணக்கம் புரிவார்கள் பகைமை தோன்றும்போது அன்பு எனும் பண்பாட்டின் ஆசீர்வாதங்களைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்; பகைமை மெல்ல மறையலாகும். அன்பின் ஆசிகள் பல மகிழ்ச்சியாய் அவன் தூங்குகிருன். மகிழ்ச்சியாய் வாழ்கிருன். தீயகனவுகளைக் காண்கிறதில்லை. எல்லோரிடம் பிரியமாய் நடந்து கொள்கிருன். மனிதரல்லாத பிராணிகளிடமும் அவன் பிரியமாய் நடந்து கொள்கிருன். தேவர்கள் அவனை இரக்ஷிக்கின்ருர்கள். அக்கினி, விஷம், வாள் அவனை நெருங்கா. விரைவில் உள்ளத்தை ஒருமைப்படுத்திக் கொள்கிருன். அவன் நிம்மதியுள்ளவன். ஸாந்தமாய் இறந்து பிரஹ்மலோகம் புகுகிருன்.

ஒழுக்கத்தில் ஒருவன் அமைதியாயிருக்கிருன். சிறிய பெரிய அலுவல்களையும் வெகு அழகாகச் செய்து முடிக்கிறதால், அவனுடைய அமைதியான ஒழுக்கம் எல்லோராலும் பாராட்டப்படுகிறது. இன்ெருருவன் பேச்சில் இனிமையாய் இருக்கிருன். இதையும் எல்லோரும் கவனிக்கிருர்கள். இயர்கையாகவே அவன் இனிய பேச்சாளியாயிருக்கிருன். கபடமற்ற முகம் பிறரை வரவேற்கத் தயார். மூன்று நிலைகளிலும் நீ அமைதியுடன் இருத்தல் வேண்டும். அத்தகையோனிடம் அன்பு வளர்ச்சி பெறுவது கடினம் அல்ல. உன் பகைவனிடம் மனத்தைச் செலுத்திக்கொண்டிருக்கும்போது உன்மீது பகைவன் செய்த குற்றச்சாட்டுகளைப்பற்றிய ஞாபகம் எழுகிறதும் — உடனே பகைமை உணர்ச்சி கொந்தளிக்கிறது. பகைவனை

நேசிப்பதன் மூலம் இப்பகைமை உணர்ச்சியை நீக்க வேண்டும். அவன் உனது ஆப்த நண்பன் என மீண்டும் மீண்டும் நினைப்பாயாக. அவன்பால் வலிமையான அன்புத்திரளை உற்பத்தி செய்வாயாக. பக்த விஜயத்தில் பவஹரிபாபாவின் கதையை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்க. பக்த விஜயத்தில் வருகிற ஜயதேவர் (கீதகோவிந்தம் எனும் நூலை எழுதியவர்) தமது இருகரங்களையும் வெட்டிய பகைவனை கள்வனுக்காக அதிதீவிரமாய் கடவுளைப் பிரார்த்தித்து அவனுக்கு முக்தி கிடைக்கச்செய்த வரலாறு ஞாபகத்திலில்லையா?

கோபத்திற்கு அடிமைப்பட்டவன் நன்கு உடம்பைத் தேய்த்துத் தைலஸ்நானம் புரிந்தவனாயிருக்கலாம். வெண்மையான ஆடை உடைகளை அணிந்திருக்கலாம். கூந்தலை அழகாக வாரி முடித்திருக்கலாம் எனினும் அவன் அவலக்ஷணமானவனே—கோபத்தால் கொதிக்கிற மனம் உள்ளவனாதலால், கோபமடைந்தால் வாழ்வுப் போராட்டத்தில் தோல்வியே காண்பாய். கோபத்தைத் தணித்துக்கொள்ள யதார்த்தமாய் எத்தனித்தால் பகைமை உணர்ச்சி குறையும். இல்லாவிட்டால், தூய அமைதியான ஓர் மனோபாவத்தை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். இந்த மனோபாவத்திற்கு ஒரு தடவை இடம் கொடுத்தால், அது பகைமையைத் தளர்த்தி அமைதியை நிலை நாட்டிவிடுகிறது. உள்ளத்தில் பகைமை எழுகிறபோது அன்பையும், மிருதுவான மனநிலைமையையும் உண்டுபண்ணுகிற உணர்ச்சிகளை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவரவும். சாதகன் தன் பிரிய நண்பனிடம், அன்னியனிடம், அப்பால் பகைவனிடம் அன்பை வளர்க்கவேண்டும். இங்ஙனம் தன் இதயத்தில் இளகிய நிலையில் அன்பை வளர்ப்பதிலே ஈடுபட்டு அப்பால் தியானம் புரிய வேண்டும். எவ்வித எதிரிகளையும் கொள்ளாதே—உனக்குத் தவறு புரிந்தவனிடம் பகைமை எண்ணத்தைக் கொள்ளாதே. தீய எண்ணம் என்பது பகைமையின் மெல்லிய ஸ்வரூபம். தீய எண்ணத்திற்கு

திரும்பத் திரும்ப இடம் கொடுத்தால், அது பகைமை உணர்ச்சியாய் வடிவெடுக்கும்; பகைமை வலுப்பெற்ருல் பொருமையாகிவிடும். பகைவனை நினைக்கும்போது கோபம் எழுகிறது. ஆணுல் பெண்ணிடமும், பெண்ணுல் ஆணிடமும் பற்று வளர்க்கிறபோது காமம் எழுகிறது. ஆகவே இத்தகைய பற்றை வளர்க்கவே கூடாது.

அன்பு, தயாளம், இரக்கம், சமமான மனநிலை ஆகிய நான்கு தெய்வீக பண்பாடுகளை வளர்க்கத் தொடங்கும் சாதகன் ஒருவன், தனக்குள்ள இடைஞ்சல்களையெல்லாம் ஒதுக்கிவைத்துக்கொண்டு முதலில் தியானம் புரிய வேண்டும். சிற்றுண்டியை முடித்துக்கொண்டு அதனுல் வரும் சோம்பலை முறித்துக்கொண்டு ஏகாந்தமான ஸ்தலத்தில் நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட ஆசனத்தில் செளகரியமாக அமர்ந்து, பகைமையின் தீமைகளைப் பற்றியும் பொறுமையின் நன்மைகளைப் பற்றியும் சிந்திக்கவேண்டும் இந்தப் பயிற்சியினுல், பகைமை மெல்ல மறைய பொறுமை வளரலாகும். பகைமை உணர்ச்சிகளை மேலோங்கப் பெற்றவன் உயிர்களைக் கொல்லுகிருன். பொறுமை மகோன்னதமான பண்பாடு; பொறுமையை எதுவும் மிஞ்சாது; பொறுமையில் நிலைபெற்று உறுதியாயுள்ளவன் உண்மையிலே தெய்வப்பிறவி எனலாம்

ஒரு நேரத்தில் ஒரு காரியம்—அதைப் பூர்த்தியாய்ச் செய்வதே நல்ல நியதி என்று பலரும் பகர்வார்கள் வாழ்வு வெற்றிக்கு இது நல்ல நியதி; ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே மற்ருென்றை நினைக்கிறவர்கள் சிலர் இருக்கிருர்கள். இவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் காரியங்களில் தவறிவிடுகிருர்கள். உள்ளத்தில் இரு பிரிவுகள் உண்டு. எண்ணமிடும் பிரிவு ஒன்று செயல்படும் பிரிவு மற்ருென்று. எண்ணமிடும் பிரிவு செயல்படும் பிரிவோடு இணங்கி இயங்கவேண்டும். ஒரு பொருளைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது, நமது எண்ணங்கள் மற்ருெரு பொருளிடத்தில் செல்லலாகாது. வாசிக்கும்போது,

வாசிக்கிறதையே நினைக்கவும். துடுப்புப் பந்தாட்டத்தைப்பற்றி நினைக்கக்கூடாது. துடுப்புப் பந்தாட்டத்தில் விளையாடிக்கொண்டிருக்கும்போது, படிப்பைப்பற்றி நினைக்காதே. ஒன்றை நினைக்கும் போது பல விஷயங்களைப் பற்றியும் நினைக்கத் தொடங்குவதால் வாழ்வில் தோல்வி உண்டாவதற்குக் காரணமாகிறது. அந்தர்முக வ்ருத்தியின் மூலமாகச் சிந்தனையும் தற்சோதனையும் புரிகிறவனால் மாத்திரமே உலகியலை மாற்றிக்கொள்ளக் கூடும். அவனிடம் மட்டுமே பிரஹ்மன் எனும் கொள்கை சாசுவதமாய் நிலைபெற்றிருக்கும். உள்ளத்தைக் கையாளும் இரகசியத்தைத் தெரிந்துகொண்டால், உள்ளம் மிகவும் வளையத்தக்கது என்று உணர்ந்துகொள்வாய் எப்பக்கமேனும் உள்ளத்தை வளைக்கக்கூடும். இப்போது அத்யந்த பிரீதியோடு அநுபவிக்கிற பொருள்களிடத்தில் வெறுப்பு ஒன்றையும் இப்போது அடியோடு வெறுக்கிற பொருள்களிடத்தில் விருப்பு ஒன்றையும் சிருஷ்டிக்கவும் கூடும். வலுவான ஆசை, நம்பிக்கை, உறுதியான இச்சாசக்தி எனும் திரிசூல ஆயுதத்தினால், நீ மேற்கொள்ளும் எக்காரியத்திலும் உற்சாகமான வெற்றியை நீ அடையக் கூடும்.

பழக்க வழக்கங்களை நீ மாற்றிக்கொண்டால் உனது குணத்தைக்கூட மாற்றிக்கொள்ளமுடியும். செயல் ஒன்றை விதைத்து, வழக்கம் ஒன்றை அறுவடை செய்கிறாய். வழக்கம் ஒன்றை விதைத்து குணம் ஒன்றை அறுவடை புரிகிறாய். குணம் ஒன்றை விதைத்து விதி ஒன்றை அறுவடை பண்ணுகிறாய். வழக்கம் உணர்வு உள்ளத்தில் உதயமாகிறது. ஆனால் வழக்கங்கள் இடையறுப் பழக்கத்தினால் நன்கு வேரூன்றிவிட்டால், அவை உணர்வற்ற உள்ளத்தின் ஆழத்தில் பதிந்து போய் "இரண்டாவது இயற்கை"யாக மாறிவிடுகிறது புதுப் பழக்கத்தினால் உன் கையெழுத்துக்களின் போக்கையே மாற்றிக்கொள்ளலாம். அதுபோல புது வகையான சிந்தனையினால் உனது விதியை மாற்றிக்கொள்ளக்கூடும். இப்போது "நான்

உடல்'' என்று நினைத்துக்கொண்டிருக்கிருய். ''நான் பிரஹ்மன்'' என்று நினைப்பாயாக. நாளாவட்டத்தில் பிரஹ்மாகார உணர்வில் நிலைபெற்றுவிடுவாய்.

வழக்கம் இரண்டாவது இயற்கையாயிருப்பினும், ஆரோக்கியமான மனோரம்மியமான வலிமை படைத்த இயற்கையான வழக்கமாக அதை மாற்றிக்கொள்ளக் கூடும். மனம் வழக்கங்களின் ஓர் மூட்டை. எந்த ஒரு வழக்கத்தையும் பொறுமையோடும் விடாமுயற்சியோடும் மாற்றிக்கொள்ளக்கூடும். பகலில் தூங்குதல், நேரம்கழித்து படுக்கை விட்டு எழுதல் உரக்கப் பேசுதல் இவை போன்ற வழக்கங்களை புதுவிதமான வழக்கங்களினுல் மாற்றிக் கொள்ளலாம். மனது உன்னுடைய ஆயுதம். அதைத் திறம்பட கையாளத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உணர்ச்சிகள், நிலைகள், அபிப்பிராயங்கள் உள்ளத்தில் தலை தூக்கும்போது அவைகளைப் பிரித்து அவற்றின் குணத்தைப் பரிசீலனை செய்து ஆராய்ந்து பார்க்கவும். அவைகளோடு நீ ஒன்ருய்க் கலந்துகொள்ளாதே. 'நான்' எனும் நிஜமான நிலை அவற்றினின்று மாறுபட்டது. அது பேசாத சாட்சி. உனது உணர்ச்சிகளையும் நிலைகளையும் நாடித்துடிப்புகளையும் அடக்கி ஆண்டு யஜமானத்துவம் பெறுவாயாக. அடிமை நிலையிலிருந்து சகல சக்திகள் படைத்த ஆத்மீக அரசபதவிக்கு எழுவாயாக. உண்மை யில் நீ நித்திய சர்வ வியாபகமான ஆத்மா. உன்னை வெருட்டி வீரங்காட்டி ஹிம்சித்து இதுவரை கொடுங்கோல் செலுத்திய உன்மனத்திலிருந்துவிலகிநில். சிம்மம்போன்று எழுந்து நில். உனது நிஜ ஆத்மாவின் மகோன்னத நிலையை உறுதிப்படுத்தி சுவதந்திரம் பெறுவாயாக. அதி சக்தி படைத்த சூட்சுமமான 'யந்திர மனத்தை' ஓட்டுகிற நிபுணனுக மாறிவிடு. உனது மனோ சக்திகளையெல்லாம் உனது நலத்திற்குப் பயன்படுத்துக. அதை எப்படித் திறமையாகக் கையாள்வது என்று தெரிந்துகொண்டால், மனமானது நல்ல அடிமையாக மாறிவிடும். உள்—உணர்வு உள்ளத்தைக்கூட உபயோகிப்பாயாக. நீ தூங்கு

கிறபோது, உனக்காக அந்த உள்—உணர்வு உள்ளம் வேலை புரியட்டும். அது எல்லா விஷயங்களையும் புள்ளி விவரங்களையும் வகைப்படுத்தி ஒழுங்குப்படுத்திவிடுகிறது கண்மூடித் திறப்பதற்குள்.

உனது எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் அடக்கிய யஜமானனாக இரு. உள்ளத்தை அடைத்துக்கொண்டு ஆட்சி புரிகிற எண்ணங்களுக்கு பாமர மனிதன் இரையாகிறான். வரவிருக்கும் ஆபத்து வெறுக்கத்தக்கது. அந்த ஆபத்தின் நிழல் மனத்தில் விழுந்து அடிக்கடி அச்சுறுத்தி துன்புறுத்துகிறது. அதை அடக்கிவிடுவதில் பயனில்லை. பூட்ஸில் உள்ள கல் துன்புறுத்தவே அதை வெளியே எடுத்து எறிந்தால், துன்பம் ஒழிகிறது. அதுபோல அருவருப்பான எண்ணத்தை உள்ளத்தினின்று நீக்கிவிட்டால் காரியம் சுலபமாகிறது. இது பற்றி இரு அபிப்பிராயங்கள் தேவை இல்லை. இவ்வாறு தீய எண்ணத்தை உதறித்தள்ளாதவன் வெறும் முட்டாள்.

''யோகாஸ்சித்த வ்ருத்தி நிரோத:'' என்று ராஜ யோகம் உபதேசிக்கிறது. மனமாறுபாடுகளை அடக்குதல் தான் யோகம். அது எண்ணங்களை வெளியே துரத்தும் சக்தியைக் கொடுக்கிறது அல்லது தேவைப்பட்டால் அவைகளை ஸ்தலத்திலேயே கொல்லும் சக்தியை அளிக்கிறது. இயற்கையாய் இக்கலையில் பயிற்சி தேவை. ஆனால் இதர கலைகள் போன்று ராஜயோகக்கலை கைவரப்பெற்றுவிட்டால் அதில் மர்மமோ கஷ்டமோ இல்லை. அது பயிற்சி செய்யத்தக்க தகுதி படைத்தது. உனது எண்ணங்களின் மேல் கட்டுப்பாடு இருந்தால், தீவிர ஏகாக்ரத்தோடு அபாரமான வேலைகளைச் செய்து முடிக்கக் கூடும். எல்லா வகையான மனோவேதனைகள், கவலைகள், ஆத்திரங்கள், தடுமாற்றங்கள் அனைத்தும் மறையும். நீ அநுபவிக்கும் மனோ ஸாந்தியைப் பற்றி தக்கவாறு வர்ணிக்கமுடியாது. சௌகரியமான நிலையில் அமர்ந்துகொள். வெளியே தொந்தரவு கொடுக்கும் சக்திகளினின்று கூடுமானவரை

விலகிச் சுதந்திரமாய் இரு. ஏகாந்தமான இடம் அல்லது அறைக்குள்ளே போய்த் தங்குக. எவ்விதமான தொந்தரவுகளும் வரமாட்டா. மனம் பத்திரமாய் ஸாந்தியில் ஓய்வு பெறுக. ஏகாந்தமான ஸ்தலத்தை நிச்சயிக்கும் போது நன்மைகள் அதிக பட்சமாயும், தீமைகள் குறைந்த பட்சமாயும் உள்ள ஸ்தலம் வரவேற்கத்தக்கது. நீ தனித்திருக்கவும் மனத்தைப் பலவந்தமாக அடக்க முயலாதே வலிமையுடன் அதனோடு குஸ்தி போடாதே. அங்ஙனம் செய்வது தவறு. ஆனால் சிறிது காலம் அதன் போக்கிலே விடு. மனம் தன் வேகங்களையெல்லாம் செலவழித்துக் களைப்படையட்டும். பழக்கமில்லாத குரங்கு போல மனம் குதிக்கும் முதலிலே. படிப்படியாக அது குறையும். அப்பால் மனத்தை உனது இலட்சியத்தின் மீது ஸ்தூல வடிவிலோ அல்லது சூட்சுமக்கொள்கை மீதோ பதியவைக்கக்கூடும்.

விசாரணை புரிகிறவனிடம் மனம் குன்றி பூஜ்யமாகி விடும். 'பல்விளக்க வேண்டும்; காலைத் தேநீர் பருக வேண்டும்; குளிக்க வேண்டும்; மத்தியானச் சாப்பாடு புசிக்கவேண்டும்; பிற்பகலில் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்'' இவையெல்லாம் வழக்கமான எண்ணங்கள். இவை உள்ளத்தில் மேலெழுந்தவாறு மிதக்கும் இவற்றையும்கூட அடக்கவேண்டும். இத்தகைய எண்ணங்களையும் போக்கி மனத்தைச் சமாதானப்படுத்தவும் ஏற்கனவே கொண்டுள்ள தீய எண்ணம், சகியாமை இகழ்ச்சி இவை யாவும் பகைமையின் மாறுபாடுகள்; பொறுமை என்பது மிதமிஞ்சிய பகைமையாகும். உலகிலே அன்பு மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தது. கருணை என்பது மிக்க மேலான சாதனை. பிறர்க்குத் துன்பம் புரியாதே; துன்பத்தை நீக்குவாயாக. இதற்குக் கருணை என்பது. பகைமை, பொறுமை, கோபம், காமம் முதலியவை உள்ளத்தில் உள்ளவரை இறைவனோடு ஐக்கியமாதலோ சமாதி அடைதலோ சாத்தியமல்ல.

குழந்தைகள் அதிக சந்தோஷமாயிருக்கிறார்கள் எனச் சிலர் கூறுவார்கள். அது தவறு. அக்குழந்தைகள் மிக மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வெகுவாய் எதிரிடையான மனமாறுதல் அடைகிறார்கள். அவர்களுக்கு சமமான மனநிலை இல்லை. எதனையும் குறிக்காமல் மணிக்கணக்கில் அழுதுகொண்டிருக்கிறார்கள். சமநிலையான மனதுடையவன்தான் உண்மையில் ஆனந்தமாய் இருக்க முடியும். கோபம் தலைதூக்குகிறதைக் கண்டவுடன், மௌனம் சாதிக்கவும்; அமைதியாய் இரு. ஒருபோதும் கடுமையான சொல்லையோ தகாத சொல்லையோ பேசாதே. கோபம் உள் உணர்வு மனத்திலிருந்து வெளியே புறப்படுகிறபோது அதை முளையோடு கிள்ளிவிடு. மிக எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும்.

கடலின் மேற்பரப்பில் அலைகளும், நுரைகளும் எழுவன போல் மனக்கடலின் மேற்பரப்பில் கற்பனைகளும், தவறான கருத்துக்களும், சபல எண்ணங்களும் தோன்றுகின்றன. சபல எண்ணங்கள் நுரைகளைப் போன்றவை. இவைகளைப் பற்றிப் பயப்பட வேண்டியதில்லை. அவை தோன்றி உடனே மறையும்; வலிமை படைத்த தவறான தீர்மானங்கள் எனும் பலமான அலைகளைப்பற்றி நீர் எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும். வலுவான எண்ணங்கள், வலுவான விசாரணை மற்றும் பொருத்தமான ஆராய்ச்சி மூலமாய் நீக்கப்பட வேண்டும். ஆட்டின் மனமும், விபசாரியின் இதயமும் உமக்கு வேண்டாம். ஓரிடத்தில் ஆடு சில விநாடிகள் மேய்கிறது, அப்பால் உடனே தூரத்திலுள்ள இடத்திற்குப் பாய்கிறது முதலிடத்தில் தின்பதற்கு ஏராளமான புல் இருந்தாலும் கூட. அது போல அலைக்கழிவுபட்ட உள்ளம் ஒரு சாதனையினின்று இன்னொன்றுக்குப் பாய்கிறது. ஒரு குருவை விட்டு மற்றொரு குருவிடத்திலும், பக்தி யோகம் விட்டு வேதாந்தத்திற்கும், ரிஷிகேசத்திலிருந்து பிருந்தாவனத்திற்குமாய் சாதகன் மாற்றிக்கொள்கிறான். இது சாதனைக்கு மிகவும் நாசகரமானது. ஒரே ஒரு குருவைக் கொள்க. ஒரே ஒரு

ஸ்தலத்தில் இருந்து ஒரே மாதிரியான யோகத்தையும், ஒரே வகையான சாதனையும் மேற்கொள்வாயாக. உறுதியாகவும், ஒழுங்காகவும் இருந்துவா. அப்பால்தான் வெற்றி காண்பாய். தீர்மானமான ஒழுங்குப்பாட்டைக் கைக்கொள்.

சபல எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடாதே. அவை எழுந்து உடைந்து போம். உம்மை அங்கும், இங்குமாக இழுத்தடிக்கும். இவைகளைக் கவனியும். சபல எண்ணம் திடீர் மாற்றங்களை விளைவிக்கும். உம்மைக் கவிழ்க்கும் சபல எண்ணங்களினுல் தூண்டப்பட்டு செயலில் இறங்கி விடாதீர். விவேகத்தாலும், ஞானத்தாலும் விசாரித்தபின் செயலாற்றும். ஆற்றக்கூடிய செயல் மகிழ்ச்சியையும், ஆத்ம லாபத்தையும் கொணருமா என்று விசாரணை செய்யும். சர்வ ஜாக்கிரதையாய் இரும்.

அடியிற்கண்ட உபதேசங்களை அனுஷ்டித்தால் மனச் சாந்தி சந்தேகமில்லாமல் கிடைக்கும். 1. தீயோர் நட்பை நீக்குக. 2. தனித்து வாழ்வீராக. 3. உமது தேவைகளைச் சுருக்கிக் கொள்க. 4. தர்க்கம் புரியாதீர்; தர்க்கம் புரிதல் பகைமை உணர்ச்சியைச் சிருஷ்டிக்கிறது; வெறும் சக்தி விரயமாகும். 5. உம்மைப் பிறரோடு ஒப்பிட்டுப் பாராதீர். 6. பொது ஜனங்களின் குணத்தோஷப் பேச்சுக்களுக்கு நீர் காது கொடுக்காதீர். 7. பெயரும், கீர்த்தியும் பெறவேண்டும் என்ற கருத்தையே விட்டுவிடவும்.

பதஞ்சலிமகரிஷி உபதேசங்களின்படி சரிசமமானவர்களிடையில் மித்ர பாவமும், நமக்குக் கீழ் உள்ளவர்களிடம் கருணையும், மேலுள்ளவர்களிடம் பக்தி விசுவாசமும், விஷமிகளிடம் உபேட்டை (கவனம் செலுத்தாமை)யும் கொண்டால் மனம் ஸாந்தி அடையும். கணவன் மனைவியிடையில் உள்ளது வெறும் உடல் உறவுப் பற்றியது. சுய நலம்படைத்தது. மாறுபடும் இயல்புடையது. ஆத்மாவைச் சாட்சாத்காரம் பெற்றவன் நிஜமாக எல்லோரையும்

இதயபூர்வமாக நேசிக்கலாம். சாதகர்கள் இருவரிடையே ஏற்படும் நேசம் தத்துவார்த்தமாயும், புத்திசாலித்தன மாயும் அமைந்துள்ளது. இது நீடிக்கவல்லது. நிஜ மானது. சுயநலத்தை ஒழிக்கவும். அதிகப்படியான அழுக்கு, சுயநலம், சூரியனை மேகம் மறைக்கிறதுபோல், அது அறிவை மறைக்கிறது. சுயநலமற்ற சேவை, தரு மம், வேதாந்த சாஸ்திரப் படனம், ஸத்சங்கம் ஆகிய வற்ருல் சுயநலத்தை நீக்கிக்கொள்க. மனத்தைத் தூய் மைப் படுத்திக்கொண்டவன் சக்திக்கு நடுமையாய் அமைகிருன். தூய்மைப்பட்ட மகத்தான உள்ளம் படைத்தவன்பால் அசுத்தமான பலவீன உள்ளங்கள் தெரியாத வகையில் இழுக்கப்படுகின்றன; ஏனெனில் பலவீனமான உள்ளமுள்ளவர்கள் பலமான தூய உள்ளங் கொண்டவர்களிடமிருந்து ஸாந்தி, சக்தி, பலம் ஆகிய வற்றை அடைகிருர்கள்.

வாக்கு இந்திரியம் உள்ளத்தைக் கடுமையாகத் தடு மாறச் செய்கிறது. மௌனம் சாதிப்பதால் ஏராளமான ஸாந்தி விளைகிறது. வாக்குச் சக்தியானது ஆத்ம பலமா கிய ஓஜஸ் சக்தியாக மாறி அமைகிறது. சங்கல்பங்கள் வெகுவாய் குறைகின்றன. வாக்கு மௌனம் சாதிப்ப தால் விளையும் நன்மைகள் இவை. ஆத்ம சாதகர்கள் தினசரி சில மணி நேரம் மௌனம் சாதிக்கவேண்டும். தத்துவார்த்த அப்பியாசங்களினுல், ராகம், துவேஷம், பொருமை, காமம், குரோதம் முதலியவை அடக்கி விடப் படும். இவை பூரணமாக நீங்காவிட்டாலும், நிர்விகல்ப சமாதியினுல் மாத்திரமே அசுத்தமான வாஸனைகளின் விதைகள் பூரணமாக வறுக்கப்படும். நீதிநெறி கலாச்சா ரத்தினுல் இந்த அசுத்த அசுபவாஸனைகள் பெரிதும் நலி வடையச் செய்யலாம். இவை ஓர் சூட்சுமநிலை எய்தும். தீங்கு செய்யாது. இவை பரிபூரணகட்டுப் பாட்டிற்கு அடங்கி இருக்கும்.

எண்ணங்கள் எல்லாவற்றிலும் பிரதானமானது "நான்" என்பது. இந்த எண்ணம் பிறந்த பின்தான்

தர எண்ணங்கள் பிறக்கும். ''நான்'' உதயமான றகு ''நீ'' என்பதும் பின் ''அவன்'' என்பதும் உதிக் ம். ''நான்'' என்பது மறைந்தால், ''நீ'', ''அவன்'' ஆகியவை தாமாக மறையும். இச்சிறிய பொய்யான 'நான்'' எனும் பிரமையுள்ள அகம்பாவத்தை பிரஹ்ம விசாரத்தின் மூலம் அழிப்பாயாக. வேறு வழி இல்லை.

இளம் மணப்பெண் எண்ணத்தின் அடிப்படை வழக்க மாய் காமவிகாரமயமாய் இருக்கும். வயோதிகத் தாயின் எண்ணத்தின் அடிப்படையில் புகைமையும், பொருமை யுமே இருக்கும். மோக்ஷமாகிய குறிக்கோளுக்கு உன்னை இட்டுச் செல்வதற்கு சத்வகுண எண்ணத்தையே நீ கொள்ள வேண்டும். ஸ்ரீ கிருஷ்ணபரமாத்மாவின் பக்த ைக இருந்தால், எண்ணத்தின் அடிப்படையில் பகவான் உருவப்படம் ஒன்றும், அவரது கீர்த்திவாய்ந்த ''ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய'' என்னும் மகா மந்திரமும், பகவானுடைய திவ்விய குணப்ஹாவங்களும் வைத்துக் கொள்க. நிற்குண உபாசகனை வேதாந்தி ஓம் எனும் மந்திரத்தையும், அதன் பொருளையும் [ஜ்யோதிக்கடல்—சச்சிதானந்தம், வியாபகம்-பரிபூரண ஆத்மா] எண்ணத் தின் அடிப்படையில் கொள்ளவும். உலகில் அலுவல்செய். மனம் சிறிது ஓய்வு பெற்றால் சகுண நிற்குண அடிப்படை யில் உள்ளதைப் பற்றித் தியானிக்கத் தொடங்கு. இவ்வாறு இடைவிடாது தியானிப்பதால், அது வழக்க மாகிவிடும். பின் சிரமமில்லாமல் மனம் அடிப்படைக் கொள்கைப்படி நடந்துகொள்ளும். பெரும்பாலான மக் கள் ஒரு குறிக்கோள். வாழ்க்கைத் திட்டங்கள் எதை யுமே அடிப்படையாகக் கொள்ளவில்லை. அழிவுப்பாதை யில் உழல்கிறார்கள். கலாசாலைப்பட்டங்கள் யாவும் ஆத் மீய அறிவுக்கு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் வெறும் உமியாகும். பட்டங்களைப் பெற்றுப் படித்தவர்கள் எனக் கூறிக்கொள் கிறவர்களின் வாழ்க்கையில் குறிக்கோள் எதுவுமே இல்லை. எண்ணத்தின் அடிப்படை எதுவும் இல்லை. உப காரச் சம்பளம் பெறும் டிபுடி கலெக்டர் மூன்றாம் தாரம்

மணந்து கொண்டு ஒரு பிராந்தியத்திற்கு திவானாக ஆகினுர். உத்தியோக அலுவல் நீங்கி ஓய்வு பெற்ற பிறகு ஒவ்வொருவரும் ஒதுங்கி ஆத்மார்த்த படிப்பிலும் தெய்வீக நினைவிலும் தமது வாழ்நாளைக் கழிக்கவேண்டும்.

உமது வாணுள் முழுவதையும் ஆத்மீயத்தில் ஈடுபடுத்த முடியாவிட்டாலும் குறைந்த பக்ஷம் இப்பிறப்பிலேயே சில ஆத்மீய சம்ஸ்காரங்களைச் சம்பாதிக்க முயலுவீராக. தினந்தோறும் காலை மாலை அரைமணி நேரமாவது ஏதாவது தியானம் புரிவீராக. தியான அறை வைத்துக்கொள்க. ஏதாவது மந்திரத்தை ஜபம் செய்க. பகவத் கீதையை ஒழுங்காகப் படியும். சத்சங்கம் கொள்க. வருஷத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு வாரமாவது தங்குமாறு ரிஷிகேஸ், நாசிக், காசி, ஹரித்துவார், பிரயாகை முதலிய புண்ணிய க்ஷேத்திரங்களைத் தரிசிப்பீராக. மகாத்மாக்களின் தரிசனம் பெறுங்கள். இங்ஙனம் புரிவதால், நீர் ஆத்மீய சம்ஸ்காரங்களை பெறுவீர். இவை ஆத்மீய வாழ்வுக்கு மதிப்புள்ள சொத்து ஆகப்பரிணமிக்கும் நல்லதோர் மறுபிறவி ஏற்படலாம். யோகசாதனை புரியவேண்டும் எனும் ஆசை உமது இதயத்தில் குடிபுகும். இதயத்தின் ஆசை பூர்த்தி பெறும் பொருட்டும், தெய்வீக சாட்சாத்காரமாகும் பொருட்டும், மறு பிறவியில் வசதியான சூழ்நிலைகளுடன் கூடிய வாழ்வில் வைக்கப்படுவீர். உமது ஆத்ம சாதனையின் பொருட்டு இறைவனுர் அருள்மூலம் வாய்ப்புக்களும் வசதிகளும் உமக்கு கொடுக்கப்படும் யோகாப்பியாசத்தினுலும் வேதாந்த சாதனையாலும் உமது மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொள்வீர். உமது பழைய தீய சம்ஸ்காரங்களை மாற்றிக் கொள்வீர். பல மறுபிறவிகளை அறுத்து எறிக. மூன்று வருஷ சாதனையினுல் ஜனன மரணப் பிடிப்பினின்று நீர் உம்மை விடுவித்துக்கொள்ளக்கூடும். நீர் ஒரு சந்நியாசியானுல் என்ன? தேவையில்லாத ஜன்மங்களையும், அவற்றினுல் ஏற்படும் துயரங்களையும் ஏன் குறைக்கலாகாது? எவ்வளவு காலம் நீர் இவ்வுலகத்திற்கு அடிமையாக இருப்பீர்? ஆசாபாசங்களுக்கும் இந்திரியங்களின்

ஆட்சிக்கும் எவ்வளவு காலம்தான் அடிமையாக இருப்பீர்? இப்போதே எழுந்திரும். சாதனை புரிந்து அமரத்வம் எய்துவீராக. ஆத்மீயத்தை ஆத்மாவால் அறிந்து மேலெழுக.

ஆன்மீய புருஷர்களின் கைங்கரியமும், நல்ல சூழ்நிலை யும் உள்ளத்தின் தரத்தை உயர்த்துவதற்குத் துணைபுரி கின்றன. ஆன்மீய புருஷர்களின் தொடர்பு கிடைக்காத போது, அவர்களின் புத்தகங்கள் உதாரணமாக ஸ்ரீ சங்க ராச்சாரியாரின் நூல்கள், யோக வாசிஷ்டம், ஸ்ரீ தத்தாத் ரேயரின் அவதூத கீதை ஆகியவற்றை வைத்துப் படிக்கவும். தானம், ஜபம், விரதம், தீர்த்தஸ்நானம், யாத்திரை, சேவை, தயவு, ஸ்வாத்யாயம், அக்னி ஹோத்திரம், யக்ஞம் இவைகளின் உட்கருத்து உள்ளத் தூய்மை பெறுதலே ஆகும். சத்தியமும், பிரஹ்மனை சாட்சாத்கரிக்க இயலும். ஒன்றை உறுதியோடு அட்டைப் பிடி போன்று பற்றிக்கொள். சுத்தி செய்யப்பட்ட விஷ பாஷாணம் தக்க அளவில் கொடுக்கப்பட்டால் அநேக வியாதிகளைக் குணப்படுத்துவதோடு இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்கிறது. தகுந்தவாறு சுத்தி செய்யப்படாவிட்டாலும், அளவுக்கு மீறினாலும் அது தீய பலன்களைக் கொடுக்கும். அதுபோல உள்ளம் தூய்மையாகி நிர்விஷயமாக ஆகிவிட் டால் அது மோக்ஷத்திற்கு இட்டுச்செல்லும். அது அசுத்தப்பட்டு விஷய [சிற்றின்ப பிரியமாய்] சக்தியாய் விட்டால், அது பந்தத்திற்கு இட்டுச் செல்லும்.

சங்கல்பங்களை [எண்ணங்களை] மட்டும் நாசப்படுத்து வதல்லாமல் மனத்தையே நாசப்படுத்தவும். அஹம் வ்ருத்தி என்பதுதான் உடல் என்கிற கொள்கை. ஜீவ ப்ஹாவத்தையும் உலகில் வித்தியாசங்களையும் சிருஷ்டிக் கின்றது வியவகார புத்தி. ஆகவே அஹம்வ்ருத்தியை யும், வியவகார புத்தியையும் நசிக்க முயலுக. அப்பால் ஸஹஜ சச்சிதானந்த நிர்விகல்பங்களில் நீ நிலைபெற்று விடுவாய். அதுதான் உண்மையான மௌனநிலை. அதா வது அத்வைத ப்ரஹ்மநிஷ்டை மனோவடக்கம் என்பது

புத்தியைக் கட்டுப்படுத்தி சுயநலமும் பொய்யும் உள்ள நான் எனும் மனப்பான்மையை நாசம் செய்வது ஆகும்.

உள்ளத்திற்கு நீ இரக்கம் காட்டலாகாது. ஒரு ஆடம்பரத்தில் ஈடுபட இன்று விட்டுவிட்டால், நாளை இரண்டு ஆடம்பரங்களை விரும்பும், ஆடம்பர சாதனங்கள் தினசரி ஏறிக்கொண்டே போகும். மிதமிஞ்சிய செல்லம் காட்டி வளர்த்த குழந்தை போலாகிவிடும். தடியை உபயோகிக்காவிட்டால் குழந்தையைக் கெடுத்துவிடுகிறுய். இது உள்ளத்திற்கும் பொருந்தும். குழந்தையைக்காட்டிலும் கெட்டது உள்ளம். அது செய்யும் ஒவ்வொரு பயங்கரமான தவறுக்காக அதை உபவாசத்தால் தண்டிக்க எல்லா அவயவங்களையும் அததன் இடங்களில் தகுதியாக இருக்க வைத்துக்கொள். அவை ஒரு அங்குலமாவது நகரவிடாதே. ஏதாவது ஒரு அவயவம் தலை தூக்கிக் குறும்பு செய்தால் விவேகமாகிய தடியை உயரத்தூக்கு. இம்மாதிரியான பயிற்சியினுல் மனோ ஏகாக்ரம் கை கூடும்.

வாஸனைகளைத் தியாகம் செய்தல் அதாவது விட்டுவிடுதலால் மனோ அமைதி உண்டாகிறது. இதற்கு சமம் என்பது. இந்த நல்லகுணம் வாய்க்கப்பெற்றவனின் அந்தக் கரணம் பனிக்கட்டியைக் காட்டிலும் குளிர்ச்சியாயிருக்கும். சந்திரனுடைய தண்மை கூட சமம் பயிலுபவனின் அந்தக்கரணத்தின் குளிர்ச்சியோடு ஒப்பிட முடியாது. பொதுவாக உலகாயதனின் அந்தக்கரணம் கொழுந்துவிட்டெரிகிற உலைக்களமாயிருக்கும். இஷ்டமான [பிரியப்பட்ட] பொருள் அடைகிறபோது சமம் பயிலுபவன் மிக்க மகிழ்ச்சி அடையான். அவன் அநிஷ்ட [பிரியமற்ற] பொருளை அடையும் போது மிக்க கவலை கொள்ளான். எப்போதும் உள்ளத்தைச் சம நிலையில் வைத்துக்கொள்கிறுன். அவனுக்கு எதிரிகள் கிடையா. உள்ளத்தில் சமநிலை உள்ள மேலான ஆத்மீய புருஷனின் பேரானந்தத்திற்கு ஒப்பிடும் போது ஒரு சக்கரவர்த்தியினுடைய மகிழ்ச்சி வெறுமை, வெறுமைதான்.

மோக்ஷத்திற்குக் காவல்காரர்களான நால்வரில் சமம் ஒருவர். சமம் எனும் காவல்காரனின் நட்பு உனக்கு ஏற்பட்டால், இதர மூன்று நண்பர்களாகிய சந்தோஷம் (திருப்தி), விசாரம் [ஆத்ம விசாரணை], ஸத்சங்கம் [மஹான்களோடு கொள்ளும் பேரிணக்கம்] இவர்களின் உறவு நீ பெற்று விடலாம்.

மோக்ஷத்தைப் பெறுவதற்கு வெகுதூரம் துணைபுரிகிறது ஸத்சங்கம்; இதர மார்க்கம் இல்லை. அது உள்ளத்தை முற்றிலும் பழுது பார்த்துத் தூய்மைப் படுத்தித் தற்சமயமுள்ள ராஜஸ இயல்பை மாற்றிவிடுகிறது. அது பழைய விஷய சம்ஸ்காரங்களை நீக்கிவிட்டு உள்ளத்திலே ஸாத்வீக ஸம்ஸ்காரங்களை நிரப்புகிறது. அது அதியாத்மிக, அதி பௌதிக, அதி தெய்வீக தபம் ஆகிய மூன்று அக்கினிகளை அணைத்து அந்தக்கரணத்தைத் குளிர்விக்கிறது. மோஹத்தை ஒழிக்கிறது. சத்ஸங்கம் இருக்குமானல், எந்தவிதமான தீர்த்தாடனத்திற்கும் செல்ல வேண்டியதில்லை. அது தீர்த்தங்களுக்கு எல்லாம் மேலான தீர்த்தம். ஸத்சங்கம் எங்கெங்கு இருக்கிறதோ அங்கங்கெல்லாம் புனிதமான திரிவேணி தீர்த்தம் உண்டு.

தபசுகள் பாபங்களைப் போக்கி, இந்திரியங்களைப் பலஹீனப்படுத்தி, சித்தத்தைப் புனிதமாக்கி ஏகாக்ர (மனத்தின் ஒருமை) நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. உள்ளத்தின் தீயப்போக்குகளிலிருந்து நீ காப்பாற்றப்பட வேண்டும். உண்மை பாய்ந்து பரவும் வாய்க்கால்களாக உள்ளத்தின் சக்திகள் எல்லாம் இறுகிய தன்மை பெற வேண்டும். ஸத்வத்தால் உள்ளம் நிறைய வேண்டும். இடைவிடாமல் சத்தியம் அல்லது இறைவனைப்பற்றி நினைக்க அது பயிற்றுவிக்கப்பட வேண்டும். மனம் விளையாட்டுத்தனமான ஒரு குழந்தையைப் போன்றது. காமம், கோபம், பேராசை, டம்பம், பொறுமை ஆகிய அழுக்குகளைப்போக்கி உள்ளமாகிய கண்ணாடியைத் தூய்

மைப் படுத்துவதற்கு யோகசாதனைகள் உண்டு. கடுமையான கட்டுப்பாட்டினாலும் ஒழுக்கத்தினாலும் நீ உயர்ந்த நிலைக்குச் செல்லலாம். அங்குதான் உலக தீர்க்கதரிசிகளும் மஹான்களும் தெய்வீக வாழ்விலே நிலைபெற்றுள்ளார்கள்.

பொறாமையை ஒழிக்க மூன்று மார்க்கங்கள்.

1) **மித்யதிருஷ்டி** :- இன்பங்கள், செல்வங்கள், ஆடம்பரங்கள் அத்தனையும் பொருந்திய உலகம் முற்றிலும் பிரமை பிடித்தது (மாயமானது). ''பிறர்மீது பொறாமைப் படுவதால், நான் என்ன லாபத்தை அடைகிறேன்'' என்று இப்படி ஒருவன் தினந்தோறும் பலதடவைகளில் கடுமையாக எண்ணமிட்டால், பொறாமை எனும் வ்ருத்தி மெதுவாக மரணமாகும். எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் வேரானது இந்த வ்ருத்தி; அது ஆழமாகப் பதிந்துள்ளது.

2) **ப்ராத்ரு ப்ஹாவம்** (சர்வ வியாபகமான சகோதர உணர்ச்சி) ஆத்ம நண்பர் அல்லது பிரியமான சகோதரன் மீது நீ பொறாமைப் படுவதில்லை. நீ நண்பனோடு அல்லது சகோதரனோடு ஒன்றாய் இணைந்தவனாக ஆகிவிடுகிறாய். அவர்களுக்குச் சொந்தமானதெல்லாம் உன்னுடையதாக உள்ளுக்குள் நீ உணருகிறாய். ஒவ்வொருவருக்காக இப்படி உணர்வாயாக. உன் நண்பனை, சகோதரனை நேசிப்பது போன்று ஒவ்வொருவரையும் நீ நேசித்தாக வேண்டும். அப்பால் பொறாமை எனும் வ்ருத்தி உனக்கு இல்லை.

3) இது பரிபூரண நிலை எய்தியது. ''நான் சர்வமும் ஆகிறேன்; சகலவற்றிலும் நான் சாவமாய் விளங்குகிறேன்'' என்கிற சூத்திரத்தை ஒப்பி எங்கும் இருக்கிறதாக நீ உணருவாயாக. உனது ஆத்மா தவிர வேறு எதுவும் இல்லை என்று எண்ணுவாயாக. இந்த ஆத்மப்ஹாவம் கொள்வதால் பொறாமை மெல்ல மறைந்துவிடும். ''ஸர்வம் வாசுதேவா'' எனும் கோட்பாடு எப்போதும் கொள்க. வாசுதேவா என்பது சர்வ வியாபகம் என்று

பொருள் தரும். இதனுல் அந்தமில்லாத பேரானந்தத்தைப் பெறுவாய். இதை உணர்வதால் மாத்திரம் அறியலாம். இதனைச் சொற்களால் பொருத்தமாக வர்ணிக்க முடியாது.

யோகப் பயிற்சியானது நம்மை மனக்கட்டுப்பாடு ஆத்மீய ஒழுக்கம் இவைகளுக்கு உள்ளாக்குகிறது. இலக்ஷியம் அடைவதற்கு முன்பு கடுமையாக நற்குண நற்செயல்களில் ஈடுபடவேண்டும் என்று உபநிடதங்கள் வற்புறுத்துகின்றன. உள்ளத்தைக் குழப்புவதற்கு குடும்பப் பற்று எதுவும் இல்லாத பிரஹ்மச்சரிய வாழ்வு உனது ஆன்மீய சாதனைக்கு இதயம் நிறைந்த கவனத்தைச் செலுத்தச் சாத்தியப்படுத்துகிறது. விரதங்கள் மனச்சாந்தியை அளிக்கும். அறிவுக்கு பெரிய இடையூருகிய சஞ்சலத்தை நீக்கும் சிரத்தை தேவை.

இறைவன் மீது உள்ளத்தை நிலைநிறுத்தி தூய்மையைப்பற்றி நினைக்க நீ முயல்கிறபோது, அதே நேரத்தில் தீய எண்ணங்கள், சம்ஸ்காரங்கள் அனைத்தும் உக்கிரத்துடனும் பழிவாங்கும் தன்மையோடும் உன்னேடு போரிடப் பீறிக்கொண்டு புறப்படுகின்றது. இதற்கு ''சம்ஸ்காரங்கள் கும்பல் கூடுதல்'' என்று பெயர். தூய சம்ஸ்காரங்கள் கூட கும்பல்கூடி தீய சம்ஸ்காரங்களைத் துரத்துவதற்குத் துணைபுரிகின்றன. ஸ்ரீ ஸ்வாமி அத்வைதானந்தாஜீ அவர்களுடைய பிதா ஸ்ரீ சண்டிதேவியின் பெரும் பக்தர். அவரது மரணத்தறுவாயின்போது பாதி பிரக்ஞையுடன் இருந்தார். அவர் இளைஞராயிருந்தபோது மனப்பாடம் பண்ணிய சுலோகங்கள் அனைத்தும் அவர் ஒப்பிக்கத் தொடங்கினுர். ''ஆன்மீய சம்ஸ்காரங்கள் கும்பல் கூடுதல்'' ஆகும்.

அச்சம் தவிர்ப்பது எப்படி?

அச்சம் என்பது மானிடனுக்குள்ள பெரும் சாபம். அது எதிர் மறையான ஓர் எண்ணம். மிகமிகத் தீயவிரோதி

உனக்கு அது. மரண பயம், வியாதி வந்துவிடுமோ எனும் பயம், பொதுஜனங்களின் கண்டனத்திற்கு ஆளாகுவோமோ என்ற பயம், சொத்தோ பணமோ இழந்துவிடுவோமோ என்ற பயம் ஆகிய பல்வேறு வடிவங்களை அச்சம் வகிக்கின்றது அச்சம் அநேக உயிர்களை அழிக்கின்றது, மக்களைத் துன்புறுத்துகிறது, தோல்வியடையச் செய்கிறது. நீ அம்ரித (மரணமில்லாத) அபய (பயமற்ற) ஆத்மாவென்று சிந்திப்பாயாக. மெல்ல அச்சம் மறையலாகும். நேரிடையான பண்பாகிய தைரியத்தை விருத்தி செய்துகொள். மெல்ல அச்சம் மறையும்; உள்ளத்தில் எழும் கற்பனுசக்தி அச்சத்தை மிகுவிக்கிறது. உடலோடு இணைக்கிற பற்றுக்கு மோஹம் என்பது. தேஹாத்யாசம் ஆகும். இதுவே அச்சம் யாவற்றுக்கும் மூல காரணம். யோகத்தாலோ ஞானத்தாலோ அன்னமயகோசத்தை எறியக்கூடியவன் அச்சத்தினின்று விடுதலை அடைகிருன். அச்சத்தை ஜெயித்தவன் யாவற்றையும் ஜெயித்தவனாய், மனத்தின்மீது யஜமானத்வம் வகிக்கிருன்.

சிலர் போர்க்களத்திலே துப்பாக்கிக்குண்டை தைரியமாக ஏற்றுக்கொள்கிருர்கள்; ஆனால் பொதுமக்களுடைய கண்டனத்திற்கும் அபிப்பிராயத்திற்கும் பயப்படுகிருர்கள். காட்டிலே புலியை அச்சமில்லாமல் எதிர்ப்பார்கள். ஆனால் இரணவைத்தியரின் கத்திக்குப் பயப்படுவார்கள். நீ எல்லா வகையான அச்சத்தையும் தொலைக்க வேண்டும். நீ அமரத்துவ ஆத்மா என்னும் ஒரே கோட்பாடானது பல வர்ணனைகள் கொண்ட அச்சங்களைத் திறமையுடன் ஒழிக்க வல்லது. பயங்கரமான இந்த நோய்க்கு அதி திவ்யமான ஒரே மருந்து இதுதான்.

யோக மாலை

அபாவம் அதாவது இல்லாய்மை எனும்போது ஒரு பொருள் வேறு எங்காவது இருந்திருக்க வேண்டும் என யூகிக்கப்படுகிறது. அக்கினி இரு வகைப்படும். சாமானிய அக்கினி, விசேஷ அக்கினி. சாமானிய அக்கினி

எல்லா மரங்களிலும் கட்டைகளிலும் மறைந்துள்ளது. இவை அக்கினியை உண்டாக்கமாட்டாது. தீப்பெட்டியின் மீது தீக்குச்சியைக் கிழித்து நெருப்புண்டாக்கினுல் அது விசேஷ அக்கினி. சமையல் மற்றும் இதர காரியங்களுக்குப் பயன்படுகிறது. அதுபோல சாமானிய சைதன்யம் (சாதாரண புத்தி அல்லது உணர்வு) எங்கும் பரவியுள்ளது. விசேஷ சைதன்யம் ஒன்று இருக்கிறது. மக்களுடைய அக்ஞானம் அதாவது அவித்தையை நீக்கமுடியாது சாமானிய சைதன்யத்தால். பிரத்தியேக விசேஷ சைதன்யம் அதாவது ஆத்மாகார வ்ருத்தி அதாவது அவிச்சின்ன விசேஷ சைதன்யம்தான் மூல அக்ஞானத்தை நிர்மூலமாக்கும். பிரஹ்மன் அதாவது ஸ்வரூபத்தை மறைத்துக்கொண்டுள்ளது மூல அக்ஞானம். இந்த பிரத்தியேக சைதன்யம் விருத்தியாகிறது—அந்தமில்லா ஆண்டவன்மீது தூய இதயத்துடன் தியானிக்கிறபோது.

வைசேஷிக நியாய தத்துவ சாஸ்திரத்தில் சமவாய சம்பந்தம் என்கிற பதம் வரும். காரண காரிய சம்பந்தம்-நூலும் துணியும் போன்று. நீலத்துணிக்கும் நீலவர்ணத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தம்—வஸ்துவும், அதன் குணமும்—முழுமையும் அதன் பாகமும்—உடலும் கையும் போன்று பிரிக்கமுடியாத சம்பந்தம். இதற்கும் சமவாய சம்பந்தம் என்பது. முரசும் அதன் கோலும்—சம்யோக சம்பந்தம் என்பது, முரசை அடிக்க உதவுகிறகோல் (தொடர்பினுல்).

ஒருவன் மற்றவனைவிட முற்றிலும் மாறுபாடடைகிருன்—சிந்தனையிலும், மனோபாவத்திலும், ருசி பார்ப்பதிலும், ஸ்தூல வடிவத்திலும். ஒவ்வொருவனுக்கும் அவனவனுடைய மன உலகம் ஒன்று இருக்கிறது. சரீரத்திலே ஒருவனுக்கும் மற்றவனுக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது—இருவருடைய தோற்றங்களில் சிறிது ஒற்றுமை இருந்தாலும்கூட பல்வேறு மனிதர்களுடைய நாசி, செவி, உதடுகள், கண்புருவங்கள், பல்வரிசை, தோள், கைகள், விரல்கள், கால் விரல்கள், பார்வை, குரல், நடை, பேச்சு

ஆகிய அனைத்தையும் மிக்க கவனமாய் உற்றுப்பார்க்கவும். இரண்டு பேர்களில் பெருத்த வித்தியாசங்கள் இருப்பதை நீ காணலாம். உள்ளங்கையின் இரேகைகள்கூட மாறும். எந்த இரண்டு இலைகளும் ஒரே மாதிரியாயில்லை. வேற்றுமை சிருஷ்டியின் அழகு.

சாதகன் தான்பிறந்த ஊரில் சிலகாலமே வசிக்கிறான். அத்யந்த அவசியத்தின் பொருட்டு அந்த இடம் அவனுக்கு எவ்வளவு வசதியாக இருந்தாலும் சாதகன் எவ்வளவு தீவிர வைராக்யம் சாதித்தாலும், நெடுங்காலம் அதே ஊரில் இருக்க யோகச் சட்டங்களும் நியதிகளும் அனுமதிக்கமாட்டா. ஏன்? சம்ஸ்காரங்களின் சக்தியோ அபாரமானது. தூய்மையான அசம்பிரக்ஞாத சமாதி அதாவது நிர்விகல்ப அவஸ்தை மூலமாய் சம்ஸ்காரங்கள் அனைத்தும் முற்றிலும் எரிந்து போனாலன்றி, சாதகன் தனது சொந்த ஊரில் வெகு காலம்வரை தங்குவது பத்திரமான செய்கை அல்ல. அவன் இன்னமும் அபாயமான பிராந்தியத்திலே இருக்கிறவனாகிறான்.

ரேடியம் அபூர்வமான வஸ்து. உலகிலே 16 கிரெய்ன்கள் உண்டு. அதுபோல எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தியுள்ள யோகிகள் உலகில் அபூர்வம்—ரேடியம்போல ஜமீந்தார்கள், ராஜாக்கள் மற்றும் தனவந்தர்களோடு ஒரு சாதகன் பழகுகிறான். அவனுடைய மனம் இச் செல்வந்தர்களின் ஆடம்பரமான பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றத் தொடங்குகிறது. தன்னையறியாமலே சில தீய வழக்கங்கள் வாழ்வில் ஊர்ந்து பற்றிக்கொள்கின்றன. இத்தீய வழக்கங்களை விட்டுத் தொலைக்க முடியாது தொல்லைப்படுகிறான். இதனால் வீழ்ச்சியடைகிறான். நாற்பது வயதிற்குமேல் பழைய வழக்கங்களை மாற்றி புதிய உத்தமமான வழக்கங்களை கைக்கொள்வது கடினம். பேச்சைக் காட்டிலும் மனம் அந்தரங்கமானது. புத்தியோ அதற்கும் உள்ளே உள்ளது. அஹங்காரமோ புத்திக்கும் உள்ளே உள்ளது. ஜீவசைதன்யம் அதற்கும் அடியில்

உளது. ஆத்மா அதாவது கூடஸ்தம் ஜீவசைதன்யத்தைக் காட்டிலும் உள்ளே உள்ளது. எல்லாவற்றிற்கும் அதி ஆழத்தில் ஆத்மா. அதற்கும் அதி ஆழத்தில் எதுவும் இல்லை. அது பரிபூரணமானது.

பிராணன் (சக்தி) உணவை ஜீரணித்து அன்னரசமாக்கி, இரத்தமாக்கி மூளைக்கும் மனத்திற்கும் அனுப்புகிறது. பிரஹ்மனைப்பற்றி விசாரணை புரிவதற்கு பிரஹ்ம விசாரம் என்று பெயர். மனம் அப்பால் பிரஹ்ம விசாரம் புரியவும் சிந்தனை செய்யவும் இயலுகிறது. ஹார்மோனியம் எனும் வாத்தியத்தைக் கையாளுகிறபோது அதன் இரண்டாவது ஸ்தாயி அல்லது நான்காவது ஸ்தாயியில் உனது குரல் ஒத்துவரக்கூடும். முதலில் அதை நீ சரிக்கட்டிக்கொள்க. அப்பால் பலவித ஸ்தாயிகளில் நீ பாடத் தொடங்குகிறாய். சப்த ஸ்வரங்கள் நிலவுகின்றன. வெவ்வேறு ராக ஆலாபனை புரிய உன்னால் முடிகிறது. பிரதான ஸ்ருதியை அறிந்துள்ளவனை இப்பிரபஞ்சத்திற்கு ஆதாரமாகிய ஆத்மாவை உணர்ந்த ஞானிக்கு ஒப்பிடக்கூடும். சப்த ஸ்வரங்களை மாத்திரம் அறிந்துள்ளவனுக்கு பிரதான ஸ்ருதியைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. அத்தகையவன் புலன் நுகர்வுப் பொருள்களை மாத்திரம் அறிந்து ஆத்மாவை அறியாத அக்ஞானியைப் போன்றவன் ஆகிறான். மாட்டு வண்டியின் சக்கரம் சகடக்காற் கம்புகளின் மேல் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. சகடக்காற் கம்புகளோ சக்கரத்தின் மத்திய பாகத்தில் உள்ளன. அதுபோல, மனம் பிரகிருதியிலே அடங்க, பிரகிருதி பிரஹ்மனில் லயமாகியுள்ளது.

யதார்த்தவாதி முதன்முதலில் இலஞ்சம் வாங்கத் தொடங்குகிறபோது நடுக்கம் கொள்கிறான். அவன் மனச்சாட்சி படபடவென்று நடுங்குகிறது. அவன் எவ்வளவோ சஞ்சலப்படுகிறான். பல தடவை இலஞ்சம் வாங்கிப் பழகிவிட்டாலோ மனச்சாட்சி மழுங்கிவிடுகிறது. எவ்விதச் சஞ்சலமும் அடைவதில்லை. இல்லறத்திலிருந்து தன்

மனைவியுடன் ஒற்றுமையோடு வாழ்ந்த புருஷன் விபசார விடுதியைப் பார்க்கும்போது மனச்சாட்சி நடுங்குகிறது. அடிக்கடி அங்கே போவதும் வருவதுமாயிருந்தால் மனச்சாட்சி மழுங்கி விடுகிறது. உள்ளே உள்ள உணர்வு எனும் யந்திரம் வெகு சூட்சுமமானது. அதை புண்ணிய கர்மாக்கள் செய்வதன் மூலம் உணர்வு மயமாகவே வைத்துக் கொள்க.

தேவையுள்ளவனுக்கு ஒரு போர்வையை வேண்டா வெறுப்போடு நீ கொடுத்தால், அது தானமே ஆகாது. அது சுயநலச் செயலாகிறது. முதல் வாய்ப்பு நேருகிற போது அப்போர்வையைத் திரும்ப எடுத்துக்கொள்ள மனம் காத்துக்கொண்டிருக்கிறது. எனவே, எதையேனும் கொடுக்கிறபோது விருப்பத்தோடு கொடுப்பாயாக. ஒரு பங்களாவிலே இரண்டு வாசல்களைக் காண்கிறாய். ஒன்றின் வழியே உள்ளே போகவும் மற்றதன் வழியே வெளியே செல்லவும் பயன்படுகின்றன. நமது உடல்கூட ஆண்டவனுக்கு அழகான பங்களாவாகிறது. கண்களும் காதுகளும் வடிவங்களையும் ஒலியையும் வரவேற்பதற்குரிய வாசல்களாகின்றன. இந்த இரண்டும் புலன் நுகர்வுக்கு ஏற்ற வாசல்களாகின்றன. உபஸ்தமும் மலத்துவாரமும் மலமூத்திராதிகளை வெளியேற்றும் வாசல்கள்.

இராஜஸ மனம் பங்குபோட்டுப் பிரிக்கிறது. வகுக்கிறது — மோசமாக நானாவிதத் தன்மையைக் காட்டுகிறது. சூரியன் ஒன்று, சந்திரன் ஒன்று ஆகாசம் ஒன்றே. பாஷைகளின் அடியில் உள்ள கருத்து ஒன்றே. யதார்த்தமெனும் உணர்வு ஒன்றே. உள்ளும் புறமும் கிடையா. கணவனும் மனைவியும் இதய பூர்வமாக ஒன்றாய் இணைகின்றார்கள். அத்யந்த நண்பர்கள் இதய பூர்வமாய் ஒன்றுகிறார்கள். பௌதிகம் ஒன்று; சக்தி ஒன்று; சாத்வீக மனம் ஒன்றே; அது ஒன்று படுத்துகிறது. சர்வவியாபக மஹத் சிருஷ்டி ஒன்றே. காரணகாரியம் கர்மாவின் சட்டம் ஒன்று. தர்மம் ஒன்று. சமயம் ஒன்று. உண்மை ஒன்று. இரண்டற்ற ஒன்றே பிரஹ்மம்.

அக்ஞானிகளுக்கு மிகுந்த மனமாற்றமும் பதினுயிரக் கணக்கான சங்கல்பங்களும் ஏற்படுகின்றன. சங்கல்பங் களின் மூலம் அவர்களது மனம் சதாகாலமும் சஞ்சலப்படு கிறது. ஆனுல் சங்கல்பங்களிலிருந்து ஞானிகள் விடுபட்ட வர்கள். அவர்கள் தங்கள் ஆத்மஞானத்தில் (ஞான ஸ்வரூபத்தில்) சதா இளைப்பாறிக்கொண்டிருக்கிருர்கள். ஞான ஸ்வரூபம் அதிமேலான திருப்தியையும் பரமஸாந் தியையும் வழங்குகிறது. பேச்சைக் காட்டிலும் பார்வை அதிகமாய் உள்ளே உள்ளது. பார்வைக்கும் உள்ளே உள் ளதுகாதால் கேட்டல். காது தன் கேட்கும் சக்தியை மனதிலிருந்துபெறுகிறது. மனமோ பிராணனைச்சார்ந்திருக் கிறது. ஆகவே, பிராணன் பிரஹ்மன் எல்லாவற்றுக்கும் அதிக ஆழத்தில் உள்ளது.

''காதல் புரிதலும் கொல்லுதலும்'' ''கலியாணஞ் செய்து கொள்ளுதலும் பிரஹ்மச்சரியத்தை அனுஷ்டித் தலும்'' (ஆசையில்லாமல் அனுபவித்தல் ''பலன்கள் இல்லாமல் செயல்''—இவை யாவும் மறைபொருள் கொண்ட சொற்ருெடர்கள். (முற்றிலும் வியவஹார புத்தி) படைத்தவன் இவற்றை அறிந்து கொள்ளமாட்டான். அதிசூட்சுமமான தூயபுத்தி தேவைப்படுகிறது. கடந்த பதினைந்து ஆண்டுகளாக நீ அதிபயங்கர புகைகுடிப் பழக்கத்திலிருந்தவன். அப்பால் ஐந்து வருஷங்கள்வரை புகைபிடித்தலையே விட்டுவிட்டாய். புகைபிடிக்கும் ஆசை இறந்துவிட்டது. ஆருவது ஆண்டில் ஒரு சிகரட்டை உன்னிடம் வழங்குகிருர் உன் நண்பர். புகைபிடிக்கும் ஆசை இல்லை. உன் நண்பனைத் திருப்திப்படுத்தும் பொருட்டு இப்போது சிகரெட்டைப் பற்றவைத்து புகை குடித்தால் அதற்கு சுத்தபோகம் எனப்படும். புகைகுடித் தல் என்பதை நீ ஆசையில்லாது அனுபவித்து விட்டாய். ஈஸ்வரர் சுத்தபோகத்தை ரஸிக்கிருர்.

ஆத்ம சாதகன் ஒருவன் அபவாதம், பொய்க்கூற்றுக் கள், தப்பபிப்பிராயங்கள் இவைகளை தைரியமாக எதிர்

நின்று போராடவேண்டி வரும். தங்கள் இனத்தார்களைக் காட்டிலும் தங்களை அதி உன்னத ஸ்திதிக்கு உயர்த்திக் கொள்கின்றவர்களுடைய கதிதான் பயங்கரமானது. சாதகன் தன்னைச் சுற்றிலும் உள்ளவர்கள் என்ன நினைத்தாலும் பேசினாலும் என்ன செய்தாலும் அவ்வப்போது தனக்குச் சரியெனத் தோன்றியதைச் செயலாற்றித் தனது நிலையைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு ஆத்மீய பலமும் தைரியமும் தேவைப்படுகிறது. மக்கள் உன்னை வெறுத்து ஹிம்சிப்பார்கள். ஆத்மீய அடிப்படையின் மீது தைரியமாக நின்று உனது கோட்பாடுகளின்படி வாழ்க்கை நடத்த வேண்டி வரும். சமுதாய சட்டதிட்டங்களுக்குப் புறம்பாய்ச் செல்லும் சாதகன் தனது தூய ஆத்ம உணர்வின் ஆக்ஞைப்பிரகாரம் செயலாற்ற வேண்டும். அப்போதுதான் அவன் ஆத்மீய வளர்ச்சி அடைவான்

உன் குருதேவரிடம் உன் இதயத்தின் இரகசியங்களை வெட்ட வெளிச்சமாக்கு. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பட்டவர்த்தனமாக்குகிறாயோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு குருதேவரின் இரக்கமும் கருணையும் அதிகரிக்கும். பாபத்தில் புகுவதற்குத் தூண்டப்படும் செயல்களை எதிர்த்து நிற்கப் போதிய பலத்தையும் உத்வேகத்தையும் குருவிடமிருந்து நீ பெறுவாய். குருதேவருக்குச் சிசுருஷை புரிதலாலும், அவர் முன்னால் சாஷ்டாங்கமாய் விழுந்து நமஸ்கரிப்பதாலும், உனது குறைபாடுகளைக் கூறுதலாலும், பிரியப்பட்டு குரு உனக்கு ஆத்ம போதனை புரிவார்கள். கவலைக்கு காரணம் என்ன இருக்கிறது? மக்களில் சண்டாளத்தனமானவன்கூட அதிபயபக்தியாகக் கடவுளிடம் தன்னைச் சரண்புகுத்துதலினால் மகோன்னத பரமானந்தத்தை அடையலாம். ''அதிபாபியானவன் என்னை சலனமற்ற இதய பூர்வமாக வணங்கினால் அவன் சரியானபடி தீர்மானித்துத் திடமாக வணங்குவதால் அவனையும் புண்ணியாத்மாக்களில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்''. (பகவத் கீதை 9—30) ''என் பக்தன் அழிவு அடைவதில்லை என்ப

தைத் தெரிந்துகொள்'' (கீதை 9 அத்—31 சுலோகம்) ஆகையால் எழுந்து செயலாற்றுக. உன் முயற்சிகளை யெல்லாம் கண்காணித்து பகவான் வெற்றிக்கிரீடம் அளிப் பார் நிச்சயமாக. நம்மில் மகாமகா பாபியும்கூட மோக்ஷத் தைப் பெறலாம்.

பாஷை பலவிதம், ஆனால் எண்ணம் ஒருவிதம். மனத்தில் பதியும் உருவம் எல்லோருக்கும் ஒரு மாதிரி யாகவே இருக்கும். ஒலி நான்கு வடிவங்கள் கொண்டது. பரம், பஸ்யந்தி, மத்யமா, வைகாரி என்பன. சாதாரண பேச்சு வைகாரி இனத்தைச் சேர்ந்தது. அது பல்வேறு தேசங்களில் மாறுபடுகிறது. ஆனால் பரம், பஸ்யந்தி, மத்யமா என்பவை ஒரே ரகம். பரம் என்பது வித்தியா சங்காணமுடியாத ஒருவித ஒலி—இது பிரஹ்மனில் உறக்க நிலையில் உள்ளது. தேவதைகளின் பாஷையும் மனோ மயப் பிராந்தியத்திலுள்ள பாஷையும் ஒன்றேயாம். அது மத்யமா ரகத்தைச் சார்ந்தது. காரண சரீரத்தின் சுழலு கின்ற ஒலி அதிர்வு பஸ்யந்தி ஆகும். அது உனது உண் மையான பெயர். உன் காரண சரீரத்தின் மூலமாக நீ இயங்குகிறபோது உனது நிஜமான நாமமாகிய பஸ்யந்தி ஒலியை நீ கேட்பாய்.

ஜீவன் முக்தி நிலையில் எதிர்பார்ப்பது போன்று இவ்வுல கம் மறைகிறதில்லை. உண்மையில், சாஸ்திர ஞானமற்ற உலகம் மறையும். ஆனால் அழிவு என்பது இதன் பொருள் அல்ல. இருப்பு தன் வடிவத்தையும் வண்ணத்தையும் மாற்றிக்கொள்கிறது. பிரபஞ்சம் தன் வடிவையும், பொருளையும், முக்கியத்வத்தையும் மாற்றிக்கொள்கிறது. உண்மை, இருப்பு; அதாவது ஸத்து எப்போதும் இன்றி யமையாததாக இயங்கும். ஆனால் குறிக்கோள் மாற்றம் அடையும்.

வெளிப்புறத்திய பொருள்களிலிருந்து பூரணமாக விடு பட்டு நிற்கும் நிலையும், உட்புகுத்திய பொருள்கள் மீது ஏகாக்ரம் செலுத்தும் நிலையும் ஒரு ஆத்மீய சாதகனிட

மிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. தூய ஆத்மாவின் குரல், மேற்புற அங்கங்கள் இயங்கிக்கொண்டிருக்கும் வரை, கேட்கப்படமாட்டாது. சொர்க்கத்தில் மனத்தினுடைய பூலோக சம்பந்தமான அனுபவங்கள் எல்லாம் பிரித்து வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. அவற்றின் ஸாரம் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. இங்ஙனம், மனோமயப் பிராந்தியத்திலே எடுக்கப்பட்ட ஸாரத்தின் இயல்புப் பிரகாரம் புதிய வடிவத்தையும் புது மனோ நோக்கத்தையும் தாங்கி ஸ்தூல பிரபஞ்சத்தில் ஜீவன் மீண்டும் பிறக்கிறது.

உள்ளத்திற்கும் ஐந்து தத்துவங்களுக்கும் இடையில் அத்யந்த தொடர்பு ஒன்று உண்டு. நாசிகளில் அக்கினி தத்துவம் ஓடுகிறபோது, உள்ளம் மிகுதியாகச் சஞ்சலப் படுகிறது. தியானம் குழப்பமடைகிறது. ஆகாச தத்துவ ஓட்டத்தின்போது, தியானம் மெத்தவும் அனுகூலம். நாசிகளில் ஓடுகிற ஐந்து தத்துவங்களைப்பற்றிய ஞானம் படைத்தவர்கள் தியானத்திலே வெகுவிரைவில் முன்னேறக்கூடும் ஸ்வரோதய என்று மக்களால் அழைக்கப் படுகிற ஸ்வரசாதனை அறிந்தவர்களாயிருத்தல் வேண்டும் தியானிக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்கிற சாதகர்கள்.

நீ மலையை அழிக்க முடியாது. ஆனால் மலையைப் பற்றிய கருத்தை உன்னால் அழிக்க இயலும். தனிப்பட்ட உள்ளங்கள் இருப்பனபோல் அவ்வளவு ஆத்மசாதகர்கள் இருக்கிறார்கள். ஒரு உள்ளத்திற்கு ராஜயோகம் வெகு எளிது; இன்னொன்றிற்கு ஞானயோகம் எளிது. தபஸின் ஒரு வடிவம் ஒரு உள்ளத்திற்குப் பொருந்தும். தேவை யில்லாது தர்க்கம் பண்ணாதே. தர்க்கம் புரிதலானது பகைமை, சூடேறிய உணர்ச்சிகள், சக்தி வீணாதல் இவைகளைக் கொணருகின்றது. உலகில் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் சொந்த நோக்கங்களும் அபிப்பிராயங்களும், கருத்துக்களும் சம்பிரதாயங்களும், பழக்கவழக்கங்களும் கொண்டவர்களாயிருக்கிறார்கள். பிறர் கோட்பாடுகளை மாற்றுதல் கடினம். பிறரை உன் வாக்குவாதங்களினால்

திருப்திப்படுத்த முயலாதே. சாதகனுயிருந்து, புனித நூல்களைப் படித்து அறிவைச் சேகரம் செய்து கொள்கிற சமயத்தில் பிறரோடு தர்க்கிக்காதே—உனது எண்ணங்கள் பக்குவமடைந்து ஒழுங்கு பெறும்வரை.

தத்துவார்த்த சித்திகளைப்பற்றி நீ ஏன் அக்கறை காட்டுகிறுய்? அவை முற்றிலும் பயனற்றவை. அவை தலைதூக்க முயன்றுலும்கூட அவற்றை இரக்கமில்லாமல் ஒழித்துக்கட்டு. உன்னை வழிபிசகச் செய்து உன் வீழ்ச்சிக்கு வழிகோலும் காரணமாகும். எச்சரிக்கையாயிரு! ஆசை காட்டி மயக்குதல், சித்திகள் முதலியவற்றிற்குக் காரணமாகிய மாரனை புத்தர் பெருமான் வெறுத்தார். பிரஹ்மக் ஞானத்தைப்பெற முயலுக. அப்பால் உனக்கு எல்லாம் வரும். கைகளை வெளியே விரித்த வண்ணம் ஆத்மீயச் சித்திகள் அனைத்தும் உன்னை வரவேற்கும். அப்பால் நீ வீழ்ச்சியடையமாட்டாய்.

பிரஹ்மனைப்பற்றிப் பேசுவது கடினம். அறிதலோ அதனினும் கடினம். ஆத்மசாதனையைப் பயிலுவதோ எல்லாவற்றிலும் அதிகக் கடினமானது பகவத்கீதை அத்தியாயம் 2. சுலோகம் 29ல் உள்ளது :— ''பிரஹ்மன் ஆச்சரியம் என்று ஒருவன் மதிக்கிருன்—ஆச்சரியம் எனப் பேசுகிருன் ஒருவன் — ஆச்சரியம் எனக் காதால் கேட்கிருன் ஒருவன் — ஆனல் எவனும் பிரஹ்மனை உணர்ந்தபாடில்லை'' பிரஹ்மனைப்பற்றி உணர்ந்து சாட்சாத்காரம் பெறுதற்குத் தூய நுட்பமான சுத்தமான, தீர்மானமான உள்ளமும், பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் உத்ஸாகமும் தேவைப்படுகிறது.

ஸ்ரீ இராமரும், ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவானும் சதாகாலமும் பிரஹ்மனில் இலயமாயிருந்தார்கள் — தம் இராஜ்யங்களை ஆண்டு கொண்டிருந்தபோதுங்கூட அவர்கள் மானுஷ்ய வடிவந்தாங்கினபோதிலுங்கூட சதாகாலமும் சச்சிதானந்த பிரஹ்ம இயல்பை உணர்ந்தவர்களாயிருந்தார்கள். பல்வேறு செயல்களில் தத்தம் மனத்தையும் உடலை

யும் கருவிகள் என்று பயன்படுத்தினார்கள். யோகசம்ய மத்தால் இராஜயோகி சாதிக்கிறதெல்லாம் ஒரு ஞானி தனது சத்சங்கல்பத்தால் சாதிக்கிறான். ஞானி வெறு மனே நினைக்கிறான். எதெல்லாம் அவன் ஆசைப்படு கிறானோ அதெல்லாம் அவ்வப்போது நிறைவேறி விடுகிறது.

"இது சங்கல்பித்த செயல். நீ சரணடைந்தால், முயற்சியை விட்டுவிடவேண்டும். இதனால் எல்லாச் சங்கல்பித்த செயலையும் நீ விட்டுவிட்டதாக அர்த்தம் அல்ல. ஆனால், தெய்வ சங்கல்பத்திற்கு உன் சங்கல் பத்தை அளிப்பதன் மூலம் சாட்சாத்கரித்தலை விரைவு படுத்தக்கூடும். அதுகூட இன்னொரு வடிவில் சரணா கதியே ஆகும். கட்டைபோன்று வெறும் சரணாகதி அல்ல; தெய்வசங்கல்பத்திற்கு உனது சங்கல்பத்தை வழங்குதலே தேவை. பேரிணக்கம் நிகழாத இதை நீ எப்படிச் செய்யமுடியும்? உனக்கொரு சங்கல்பம் உண்டு —அதை நீ வழங்கமுடியும். உனது சொப்பனங்களை உணரும்படியான சக்தி அடைதலையே ஒரு உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்க. வெறும் சரணாகதி நிலையை நீ வகிப் பாயானால் "தெய்வச் சங்கல்பமாகிறபோது, நான் சொப்பனங்களை உணருவேன்" என்று நீ கூறுவாய்.

ஆனால், உனது சங்கல்பத்தைத் தெய்வத்திடம் வழங்கினால், நீ சங்கல்பிக்கத் தொடங்குகிறாய். "நான் என் சொப்பனங்களை உணருவேன்" என்பாய். இந்த சங்கல்பம் நிறைவேற வேண்டும். நீ சோம்பேறியாக உட்கார்ந்து காத்துக்கொண்டிராதே. 'தெய்வச் சங்கல் பத்திற்கு என் சங்கல்பத்தைவழங்குகிறேன். எனதுசொப் பனங்களை உணரவேண்டுமென்று அத்யந்தமாக விரும்பு கிறேன். எனக்கு அந்த ஞானம் இல்லை. தெய்வச்சங் கல்பமானது எனக்காக இயங்கட்டும்" என்ற மனப்பான் மையோடு சரணாகதி செய்கிறாய். உனது குறிக்கோளின் மீது ஏகாக்ரமாகத் தொடர்ந்து தியானி. இது முதலாவது

படி. நீ ஜாக்கிரதையாய் கவனத்துடன் இருப்பாயானல், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை ஆவேச வடிவிலே நிச்சயமாகப் பெறுவாய். உடனடியாக எழுந்து செய லாற்று. உனது சங்கல்பமோ ஆசையோ தெய்வச்சங்கல் பத்திற்கு ஒத்த நிலையிலுள்ளதா இல்லையா என்பதை அறிய நீ என்ன செய்யவேண்டும்? உனக்கு ஆதரவு உண்டு, இல்லை என்பதை அறிவது எப்படி? உள்ளத்தில் அல்ல. உடலில் அல்ல—ஆனல் இதயத்தின் ஆழத்தில் அந்தக்கரணத்தில் ஏதாவது ஒன்றின் மூலம் அறியலாம்.

மக்களில் பெரும்பாலோர் அன்னமய கோசத்திலே உயிர் வாழ்கிருர்கள். அவர்களுடைய எண்ணங்கள் யாவும் உண்பது, உடலைச் சுத்தப்படுத்துவது, சிறந்த ஆடை உடை அணிவது போன்றவைகளில் செலுத்தப் படுகின்றன, அவ்வளவுதான். கற்றவர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்பவர்கள் கூட அன்னமய கோசத்திலே வாழுகிருர்கள். சிலசமயம் அவர்கள் மனேமய கோசத் தில் வாழுகிருர்கள். ஆத்மசாதக விவேகிகளும் விஞ் ஞானமய (புத்தி) கோசத்தில் ஜீவிக்கிருர்கள். வேதாந்த நூல்களைப் பாராயணஞ் செய்வதாலும் புனித எண்ணத் தாலும் நீ விஞ்ஞானமய கோசத்தை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். அப்பால் நீ பத்திரமாய் இருக்கிருய். மனம் உன்னை ஏமாற்றி வதைக்கப் போவதில்லை.

ஆவேசமூட்டும் நூல்களைப் படனம் செய்வது ஆத்ம சாதனைக்குத் துணை புரிகின்றது. ஆனல் அதிகம் படித்த லால் மூளை மந்தநிலை அடையும். தியானம் புரிந்துவிட்டு வந்ததும் சிறிது நேரம் அவதூத கீதை, யோகவாசிஷ் டம், கதா உபநிஷத், பிருஹதாரண்யக உபநிஷத் இவை போன்ற நூல்களை ஏகதேசமாய் வாசிக்கலாம்.

"இதயம் என்று தெரியப்படுகிற வஸ்து, உள்ளம், உணர்வு, விரைவு, ஞாபகச்சக்தி, தீர்மானம், வலிமை, ஆசை, இச்சா சக்தி மற்றும் தன்னடக்கம் ஆகிய இவை யாவும் ஞானத்தின் பெயர்கள்" — (ஐதரேய உபநிஷத்

அதி 3 பிரிவு 12). சம்ஞானம் என்பது உணர்வு. மேதா என்பது புத்தகங்களின் கருத்துக்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளும் சக்தி. "மதி என்பது எண்ணமிடுதல். மானிசா என்பது சுதந்திரமாகச் சிந்தனை புரியும் திறமை. இது ஞானிகளின் ஆவேசச் சிந்தனை. ஜூடி என்பது வியாதியின்போது ஏற்படும் துயரம். கிரது என்பது விடாமுயற்சி. அசு என்பது வாழ்க்கையின் நிமித்தம் செய்யப்படும் தொழில்—வாழ்க்கை முயற்சிகள். வாஸ என்பது பெண்களின் சகவாசத்தில் ஆசை கொள்ளல்.

ஏசுபெருமானின் மலை உபதேசம் ராஜயோக இயம சாதனையின் சாரமே ஆகும். உபதேசங்களைச் செயலாற்றுவது கடினம். ஆனால் அவை செயலாக்கப்பட்டால் மனம் எளிதில் அடக்கிவிடப்படும். மலை உபதேசங்களின் தொகுப்பு :—

(1) ஆத்மீயத்தில் ஏழைகள் ஆசீர்வதிக்கப்படட்டும்; ஏனெனில் அவர்களுடையது மோக்ஷ சாம்ராஜ்யம்.

(2) அழுது புலம்புவோர் ஆசீர்வதிக்கப்படட்டும்; ஏனெனில் அவர்கள் ஆறுதல் அளிக்கப்படுவார்கள்.

(3) சாதுக்கள் ஆசீர்வாதம் பெறுக; ஏனெனில் அவர்கள் பூமி ராஜ்யத்தை ஆள உரிமை பெறட்டும்.

(4) பசி தாகத்தால் தவித்தோர் ஆசி பெறுக; ஏனெனில் அவர்கள் மனத்திருப்தி அடைவார்கள்.

(5) தயாளமுடையோர் ஆசிபெறுக; ஏனெனில் அவர்கள் தயாளம் அதிகரித்து ஆனந்தம் பெறுவார்கள்.

(6) இதயத்தில் தூய்மை உள்ளவர்கள் ஆசி பெறுக; ஏனெனில் அவர்கள் ஆண்டவனைத் தரிசிப்பார்கள்.

(7) சமாதானம் உண்டு பண்ணுகிறவர்கள் ஆசி பெறுக; ஏனெனில் அவர்கள் ஆண்டவனின் குழந்தைகள் என அழைக்கப்படுவார்கள்.

(8) தர்மத்தின் பொருட்டு துன்பமடைந்தோர் ஆசீர் வதிக்கப்படட்டும்; ஏனெனில் அவர்களுடையது மோக்ஷ சாம்ராஜ்யம்.

(9) மனிதர்கள் உங்களைத் தூஷித்துத் துன்புறுத்தி உங்களுக்கு எதிர்ப்பாக எல்லா விதமான தீமைகளைச் செய்தாலும் அஞ்சாதீர்கள். நீங்கள் ஆசீர்வதிக்கப்படு வீர்கள். சந்தோஷப்படுங்கள். மிகுந்த மகிழ்ச்சியடை யுங்கள். ஏனெனில் மோக்ஷத்தில் உங்களுக்கு பரிசு அமோகம். உங்கள் முன்னுளிருக்கும் தீர்க்கதரிசிகள் அவ்வாறு துன்புறுத்தப்பட்டார்கள்.

(10) நான் உங்களுக்குப் போதனை புரிகிறேன். தீமையை எதிர்க்காதீர்கள். உங்கள் வலது கன்னத்தில் யாராவது அடித்தால், அவனுக்கு மற்ற கன்னத்தையும் திருப்பிக் காட்டுங்கள்.

(11) சட்டத்திற்கு உங்களை இழுத்தால், உங்கள் சட்டையைப் பறித்தால், அவர்கள் உங்களுடைய ஆடை யைக்கூட வாங்கிக் கொள்ளட்டும்.

(12) உங்களை நேசிப்பது போன்று உங்கள் விரோதி களை நேசியுங்கள்; உங்களைச் சபிக்கிறவர்களை ஆசீர் வதிப்பீர்களாக. உங்களோடு பகைக்கிறவர்களுக்கு நல்ல தையே செய்யுங்கள். உங்களை அவமானப்படுத்தித் துன்புறுத்துகிறவர்கள் நன்ருயிருக்கப் பிரார்த்தனை செய் வீர்களாக.

தினசரி வேலைக்குப் போவதற்கு முன்பு இயேசு பெரு மானின் இந்த மலை உபதேசங்களைக் கவனமாய் ஒரு முறைப் படியுங்கள். நாள் முழுவதும் ஒரு தடவை இரு தடவையோ உபதேசங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங் கள். நாளாவட்டத்தில், உங்களுடைய உணர்ச்சிகளை யும் மனப்பான்மையையும் ஒழுங்குபடுத்தி நற்குணங்களைப் பயிர் செய்யவும் தீயவைகளைக் களைந்தெறியவும் உங்க

ளால் முடியும். உங்களுக்கு மகத்தான ஸாந்தியும் சங்கல்பச் சக்தியும் வந்து அமையும்.

சம்பந்தப்பட்ட இப்பிரபஞ்சத்தில் முற்றிலும் சரியானது, முற்றிலும் தவருனது என்பது எதுவும் கிடையாது. சரியானதும் தவருனதும் இவை மனச்சிருஷ்டிகளாகும். ஒவ்வொருவனும் அவனவன் குறிக்கோள் பிரகாரம் சரியானவனே. ஒவ்வொன்றிலும் இம்மியளவு உண்மை இருக்கத்தான் செய்கிறது. ஒவ்வொருவருடைய வாழ்விலும் குறிக்கோள்தான் தீர்மானித்து முடிவு கட்டுகிற அம்சம். கிரஹித்தலானது ஞானத்தால் பிரகாசிக்கப் பெற்ருல், குறிக்கோள் விசாலமாயும் பூரணமாயும் அமையும். கிரஹித்தலானது அஞ்ஞானத்தால் இருளடிக்கப் பட்டால் குறிக்கோள் குறுகி கட்டுக்கடங்கி ஒருதலைச் சார்பாய் அமையும். பரந்த நோக்கம் இதய விரிவின் அடையாளம். பரந்த நோக்கம் படைத்தவன் சந்தேகம், ஏற்கனவே செய்துள்ள முடிவான தீர்வு, பலவகைகளிலும் சகிக்காமை முதலியவற்றினின்று நீங்கியவனுய் இருப்பான். அந்நியப் பிரதேசம் சுற்றுப் பிரயாணம், நல்ல குடிப்பிறப்பு, மஹத்தான கல்விப்பயிற்சி, சத்ஸங்கம், பொதுஜன சேவை, பலவித அனுபவங்கள், தியானம் ஆகியவற்றினின்று பரந்த நோக்கம் விளைகிறது. பரந்த நோக்கங்கள் கொண்டவன் பொருள்களையெல்லாம் அவற்றின் முழுமையிலும் பொருத்தமான சம்பந்தங்களிலும் காண்கிருன். பரந்த நோக்கம் நேர்மையும் ஐக்கியமும் சிருஷ்டிக்கிறது. குறுகிய நோக்கமோ பகைமையும் அபிப்பிராயபேதமும் உண்டாக்குகிறது.

இச்சித்த பொருள் கைக்கெட்டியவுடன் அடையும் மகிழ்ச்சி பரமசந்தோஷமாகும். அடையப் பெற்றதின் சுவையை அநுபவித்தலே ஆனந்தமாகும். பரம சந்தோஷம் எங்குளதோ அங்கு ஆனந்தம் உண்டு. ஆனுல் ஆனந்தம் எங்கு உள்ளதோ அங்கு தேவைப் பிரகாரப் பரமசந்தோஷம் இருப்பதில்லை. பரமசந்தோஷம் என்பது

களைத்துப்போன பிரயாணி தண்ணீர் அல்லது நிழல் தரும் கானகம் இவைகளை பார்க்கிறது போலவோ அல்லது இவைகளைப் பற்றி கேட்கிறது போலவோ ஆகும். ஆனந்தம் என்பது தண்ணீரைக் குடித்தல் அல்லது நிழலான கானகத்துள் புகுந்து நிழலை அனுபவித்தல் ஆகும்.

பிறரைக் காட்டிலும் சிலர் மிகுந்த நுட்பமான உணர்ச்சியால் அமைந்த உள்ளம் படைத்தவர்களாய் இருக்கிறார்கள். அங்கக்கட்டு பொறுத்த வரையில் அவர்களுடைய உடல்கள் வெகு நுண்ணியவையாயும், கூச்சமுள்ளவையாயும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தாங்கள் தொடர்பு கொண்டுள்ள நண்பர்களின் மனப்போக்குகளினால், பொதுவாகப் பேசுமிடத்து, இவர்கள் ஏறத்தாழப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். நாளைக்கு என பொருள்களை சேமித்து வைக்க நீ விரும்பா விட்டால், அதற்கு ''அசங்கிரஹ புத்தி'' எனப்படும். உண்மையான சந்நியாசியின் மனநிலை அது. சந்நியாசிக்கு நாளைக்கு என்ற எண்ணம் கிடையாது. ஆனால் குடும்பஸ்தன் மாறுபாடாக ''சங்கிரஹ புத்தி'' படைத்தவனாயிருக்கிறான். ''சங்கிரஹ புத்தி'' இல்லாத ஒரு வானம்பாடியைப் போல் நாம் யதேச்சையாயிருத்தல் வேண்டும். சமப்ஹாவம் என்பதற்கும் சமத்ருஷ்டி என்பதற்கும் சிறிது பேதம் இருக்கிறது. இன்ப, துன்பத்திலும், லாப நஷ்டத்திலும், உஷ்ண சீதளத்திலும், வெற்றி தோல்வியிலும் பாதிக்கப்படாத உள்ளத்தின் நிலைக்கு சமப்வாஹம் என்பது. அறிவின் நிலையைக் காட்டுகிறது சமத்ருஷ்டி. ஞானி ஒரு தோட்டியிடமும், மன்னனிடமும் ஆத்மா மாத்திரமே காண்கிறான்.

குழந்தை இரண்டாவது வயது அடையும் போது த்வைதம் மெதுவாக விருத்தி அடைகிறது. ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தையை எங்கேயாவது ஓர் இடத்தில் வைத்துவிடு. கல்லுக்கட்டி போன்று அது அங்கேயே இருக்கும். எல்லோரையும் பார்க்கவும், சிரிக்கவும் செய்

கிறது. ஒரே மாதிரியாக இராக த்வேஷம் இல்லாமல் இரண்டு வயதுள்ள குழந்தையை உட்காரச் சொல். அது எழுந்து நிற்கும். பக்கத்தில் வரச் சொல்லு. அது தூரத்தில் ஒதுங்கிப் போகும். 'தெருவில் போகாதே' என்று குழந்தையிடம் கூறு. உடனடியாக அது தெருவிற்கே நடந்துபோகும். எதிர்மாருன செயல்களை அது செய்யும். ஏனெனில் குழந்தையிடம் த்வைதம் மெல்ல விருத்தியாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

ஒலியில் இலக்ஷண வ்ருத்தி எனவும், சக்தி வ்ருத்தி எனவும் இரண்டு வகைகள் உண்டு. ஒவ்வொரு சப்தத்திலும் விசேஷ சக்தி, அசிந்திய சக்தி (வர்ணிக்க இயலாத சக்தி) பொருந்தியுள்ளது. மனத்தை நகர்த்துகிறது ஒரு ஒலி. தெருவிலிருந்து உன் நண்பன் கூக்குரலிட்டால் அதைக் கேட்ட நீ கதவைத் திறந்துகொண்டு அவனைச் சந்திக்க உடனே ஓடுகிருய். கலாசாலை உண்டிச்சாலையில் மணியோசை கேட்டால், மாணவர்கள் எல்லோரும் உடனே சாப்பாட்டுக்குப் புறப்படுகிருர்கள். அகண்டம், அத்வைதம், அபரிச்சின்னம், வியாபகம் என்று பிரஹ்மனின் ஸ்வரூபத்தை வர்ணிக்கிற வேதாந்த பதங்கள் எல்லாவற்றிலும் விசேஷமான "அசிந்த்ய சக்தி" பொதிந்துள்ளது. "தத்துவம் அஸி" என்னும் மஹா வாக்கியத்தில் ஜீவனுக்கும், பிரஹ்மனுக்கும் உள்ள அறிகுறியை சுட்டிக் காட்டுகிற விசேஷ அசிந்த்ய சக்தி பொருந்தியிருக்கிறதென்று சிலர் கூறுகிருர்கள்.

ஓர் நாடகத்தை எழுதிக் கொண்டிருக்கும்போது, தூக்கம் வந்தால், எழுதுவதை நிறுத்தி விட்டுப் படுக்கச் செல்லுகிருய். தூங்கி எழுந்தவுடன் முந்திய இரவிலே எந்த இடத்தில் நிறுத்தியிருக்கிருயோ, அந்த இடத்திலிருந்து நீ எழுதத் தொடங்குகிருய். இது போலவே நீ புதிய ஜன்மம் எடுத்தால், பூர்வ ஜன்மத்தில் பூர்த்தி பெருமல் விட்டுவிட்ட அலுவலை பூர்வஜன்மத்திய வாஸனை இயக்கத்துடன் தொடர்ந்து செய்யத் தொடங்குகிருய்.

ஆரஞ்சுப் பழத்தை ஒருவனிடம் கொடுத்துத் திரும்பவும் நீ அதை பெற்றுக் கொள்வது போன்று, ஆன்மீய சக்தி ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குச் செலுத்தப்படும். மீண்டும் எடுத்துக் கொள்ளப்படும். ஆன்மீய சக்தியைச் செலுத்துகிற இந்த ஏற்பாட்டுக்கு ''சக்தி சஞ்சாரம்'' எனப்படும். பறவைகள், மீன், ஆமை இவைகளைப் போன்று ஆன்மீய சக்தி செலுத்தலை குருவினால் ஸ்பரிசம் அல்லது த்ருஷ்டி அல்லது மனோபீஷ்டம், எண்ணம் இவற்றால் செய்யக்கூடும். சக்தியைச் செலுத்துகிறவர் சில சமயம் மாணவனுடைய சூட்சும சரீரத்தில் பிரவேசித்து அதன் உள்ளத்தைத் தமது சக்தியினால் மேம்பாடடையச் செய்கிறார். இங்ஙனம் புரிகிறவர் மாணவனைத் தமது முன்னால் அமரச் செய்து கண்களை மூடிக்கொள்ளும்படி சொல்லித் தமது ஆன்மீய சக்தியைச் செலுத்துகிறார். சக்தி அடையப் பெற்றவன் மின்சக்தி ஒன்று மூலாதார சக்கரத்தினின்று உயர எழுந்து கழுத்துவரை சென்று சிரசின் உச்சிக்கும் ஏறுவதைப் பிரத்தியட்சமாய் உணருகிறான். அப்பால், எவ்விதமான போதனையும் இல்லாமல் ஆவேசத்தின் மூலமாய் மாணவன் பல்வேறு ஹடயோகக் கிரியைகளையும், ஆசனங்களையும், பந்தங்களையும் முத்திரை முதலானவைகளையும் தானாகவே செய்கிறான். இங்கே பிரகிருதி தானாக இயங்குகிறது. தனது இச்சா சக்தியை மாணவன் கட்டுப்படுத்தலாகாது. உள்ளொளி பிரகாரம் அவன் நடந்துகொள்ள வேண்டும். உள்ளம் உயரிய நிலை எய்தியிருக்கிறது. சாதகன் தன் கண்களை மூடிக்கொண்ட க்ஷணமே தியானம் கூடிவிடுகிறது. சிஷ்யனிடம் குருவின் கிருபையினால் சக்தி சஞ்சாரத்தின் வாயிலாக குண்டலினி எழுப்பப்படுகிறது.

பதினாறு வகை தோஷங்கள் சகவாசத்தினால் ஏற்படுகின்றன. சாதனையின் காலவரையின் போது கூடுமான வரையில் சாதகன் தனித்திருக்க வேண்டும். சகவாச தோஷங்கள் ஆவன: 1. தப்பெண்ணம், 2. தீய உணர்ச்சி, 3. துன்பம், 4. இராசத்துவேஷம், 5. பொறாமை,

6. பைசாசத்தனம், 7. பற்று, 8. பிறருடைய துன்பத்தை மனதால் பகிர்ந்து கொள்ளல், 9. பிறரைக் குண தோஷங் கூறல், 10. அநாத்ம விஷயங்கள், 11. பேச்சு வழக்கம், 12. பஹிர்முக விருத்தி. 13. த்வைத பாவக் கருத்தும் சம்ஸ்காரமும், 14. அடிமைத்தன மனோ பாவமும் பலவீன சக்தியும், 15. நிந்தை, 16. சிறிது நேசம் — ஆனால் நெடுங்கால நேசம்.

மனம் ஜடத்திற்கு முந்துகிறது. இது வேதாந்தக் கோட்பாடு. ஜடம் மனத்திற்கு முந்துகிறது. இது இரசாயன கோட்பாடு. வாழ்வுப் பிரச்னைகள், வாழ்வு மர்மம் ஆகியவற்றைப் பற்றி ஒரு சில நிமிஷங்களேனும் சிந்திக்க நேரம் கிடைப்பதில்லை. உலகாயத வாதிகளுக்கு அவர்கள் காலையில் எழுந்தவுடன், ராகத்தினால் உள்ளம் இன்ப நுகர்வுப் பொருள்களை நாடி வழக்கமாய் ஓடுகின்றது. உடல் நினைப்பு, உணவு உடை நினைவுகள், மனைவி புத்திரர்கள் நண்பர்கள் பற்றிய எண்ணம், உத்தியோக அலுவலைப் பற்றிய சிந்தனை, வியாபார விஷயம் இத்தியாதி வழக்கமான எண்ணங்களினால் அவர்களுடைய மனோசக்தி செலுத்தப்படுகிறது. நாள் முடிகிறது. இதே நிகழ்ச்சி நிரல் தினந்தோறும் வாரந்தோறும் நடைபெறுகிறது. ஆண்டுகள் சுழல்கின்றன. ஆயுள் வீணாகிறது. உண்மையில் இது வருந்தத்தக்கது.

ஒவ்வொரு சப்தத்திற்கும் அதற்கேற்ற கருத்தும், பொருளும் உள்ளன. பசு என்ற சொல்லுக்கு கருத்தும், பொருளும் உண்டு. சப்த ஜாலத்தினால் மாயை உன்னை ஏமாற்றுகிறது. உலகம் முழுவதும் வெறும் கருத்துக்களால் நிரம்பியுள்ளது. அது சங்கல்ப மாத்திரை. அது ப்ராந்தி மாத்திரை. அது கல்பனா மாத்திரை. அது ஆகாச மாத்திரை. அது வெறும் பெயரில் நிலை பெற்றுள்ளது. சொற்களின் மீது மாற்றங்கள் — உண்மை எது என்றால் எல்லாம் களிமண். உலகம் முழுவதும் பஞ்சபூத சேர்க்கை. பகுத்துப்பார். எல்லாப் பொருள்களின் மாயமான

நிலையை உணர்ந்து பார். எல்லாப் பொய் பொருள்களை அகற்றுவாயாக. பிரித்து வகுத்துப் பார்க்க நீ ஆரம்பித்து விட்டாலோ உலகம் முழுதும் மறைகிறது. அதனோடு கருத்துக்களும், சப்தங்கள், பொருள்களும் மறையும்.

பிரகாம்ய, தெய்வீக த்ருஷ்டியை விருத்தி செய்து கொள். ஏகாக்ரம், தூய்மை, தியானம் இவற்றால் ஞானக் கண் விருத்தி செய்து கொள். சமமான தன்மை அல்லது சக்தி படைத்த இரண்டு சக்திகள் சந்தித்தால், மூன்று வது சக்தி உருவாகிறது. அதற்கு அன்பு என்பது. அன்பு என்பதை சாஸ்திரீய ரீதியில் விளக்குவது இங்ஙனம். கவர்ச்சி என்பது ஆகர்ஷண சக்தி. நான் இன்னொரு மனி தனில் என்னைப் பார்த்தால் அவனை என்னைப் போலவே பார்க்கும் போது, என்னை நான் நேசிக்கிறது போல, அவனையும் நேசிக்கத் தொடங்குகிறேன். நேசம் அல்லது அன்பு பற்றி வேதாந்த ரீதியாக விளக்குதல் ஆகும். ஒருவனுடைய அன்பு மற்றொருவன் மீது பாய்கிறது. அன்பு— ஆண்டவன் அன்பு இருவகைப்படும். ஒன்று ஸ்தூல அன்பு. மற்றொன்று உண்மையான அன்பு. அதாவது தெய்வீக அன்பு — இது சுயநலமற்றது. நீடித்தது. முதல் வகை அன்பு பற்றினால் வருவது. இரண்டாவது பற்றின் மையால் வருவது. வேதாந்தநெறி பின்பற்றுகிற உண் மையான சாதகன் தன் ஆத்மாவை எங்கும் உணருகிற வன். உண்மையான பக்தன் எங்கும் எதிலும் நாராயண மூர்த்தியை தரிசிக்கிறவன். மற்றவர்களை நிஜமாக நேசிக்க இயலும். தாழ்ந்தவன் மற்றவர்களை நாடி தன் சந்தோஷத்திற்கோ, வாழ்க்கைக்கோ தொடர்பு கொண் டால் ஸ்தூல பற்று வளருகிறது. பற்று அடிமை மனப்பான் மையையும் பலவீனமான இச்சையையும் உண்டாக்கி விடு கிறது. பற்று மரணம் ஆகும். ஸ்தூல அதாவது சரீர சம் பந்தமான பற்று மரணம். என்னிடத்தில் உள்ளதொன்றை உன்னிடத்தில் நான் காணும்போது இயற்கையில் உன் பால் இழுக்கப்படுகிறேன். உன்னை நேசிக்கத் தொடங்கு கிறேன். பற்றின்மை (வைராக்கியம்) எனும் வாளினால் எல்லா வகை பற்றுகளையும் அறுத்தெறிக — கீதை 15-3.

சம்ஸ்காரங்கள்.

சம்ஸ்காரங்கள் [உள்ளப் பதிவுகள்] சித்தம் அல்லது உள்ளுணர்வு உள்ளத்தில் பதிக்கப்பெற்றுள்ளன. உள் உணர்வு உள்ளம், உணர்வற்ற உள்ளம் என்ற மறுபெயரால் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த உள்ளுணர்வு உள்ளத்தின் இருப்பிடம் பின்பக்க மூளையாகும். சொப்பனங்களிலும், ஹிப்னடிஸ நிலையிலும் இந்த உள்ளுணர்வு உள்ளம் இயங்குகிறது. உள்ளிருந்தோ, வெளியிலிருந்தோ செலுத்தப்படும் சக்தியினால் விதை போன்ற சம்ஸ்காரங்கள் விரிவடைந்து பல்வேறு செயல்களுக்கு இடம் கொடுக்கிறது. தொடர்ந்த சமாதி அனுபவத்தால் இந்த சம்ஸ்காரங்கள் யாவும் பொரிக்கப்படவேண்டும். அப்பால்தான் ஜனன மரணங்களிலிருந்து நீ விடுபடுவாய்.,

புதிய சம்ஸ்காரங்கள் பழைய சம்ஸ்காரங்களை சுத்தம் செய்து அகற்றி விடுகின்றன. சமீபகாலத்திய புதிய சம்ஸ்காரங்களானால் விரைவில் அவைகளை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளல் சுலபமாகும். உள்உணர்வு உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து அவை மீண்டும் உணர்வு உள்ளத்தின் மேற்பரப்பிற்கு வருகின்றன. பழைய சம்ஸ்காரங்கள் புதுப்பிக்கப் பெறுகின்றன. பத்து வருஷங்களுக்கு அப்பால் அரசியல் நிறுவனத்தில் உத்தியோகஸ்தரான பின் ஒரு முறை நீ கல்வி பயின்ற கலாசாலையைப் போய்ப் பார்வையிட்டால், முந்திய கலாசாலை நாட்கள் யாவும் உள்ளத்தில் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. பழைய ஆசிரியர்கள், பழைய நண்பர்கள், பழைய புத்தகங்கள் மற்றும் பல விஷயங்களை நீ ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வாய்.

நீ பிறக்கும்போது, உள்ளமானது வெறும் வெள்ளை காகிதம் போன்றதல்ல. சம்ஸ்காரங்கள், பக்ஷபாதங்கள், பல பதிவுகள் கொண்டதோர் களஞ்சியம், ஒவ்வொரு மனிதனும் இயற்கையான சம்ஸ்காரங்களுடன் பிறக்கிறான். இந்த சம்ஸ்காரங்கள் சித்தத்தில் பதிந்துள்ளன. உலக அனுபவத்திலே பல்வேறு சம்ஸ்காரங்களை அடையப்

பெறுகிருன். இவை ஏற்கனவே உள்ள களஞ்சியத்திலே சேர்ந்து கொள்கின்றன. சஞ்சித கர்மாக்களாக ஆகிவிடுகின்றன.

சம்ஸ்காரங்களுடன் ஒரு குழந்தை பிறக்கிறது. முந்திய அநுபவங்கள் மனேசக்தியாகவும், ஒழுக்க மனப்பான்மையாகவும் மாறியுள்ளன. உலக அநுபவங்கள் பின் ஏற்படுகின்றன. உலகமானது உள்ளத்திற்குள் கண்கள், செவிகள், பேச்சுவாக்கு, மற்றும் பழைய சம்ஸ்காரங்கள் வாயிலாக புகுந்து கொள்கிறது. ஏகாந்தத்தில் நீ வசித்தாயாளுல், முதல் மூன்று வாசல்களை மூடிக் கொண்டிருக்க இயலாது. விசாரத்தின் மூலம் நான்காவதாகிய சமஸ்காரங்களை நாசப்படுத்தி விடக்கூடும். அப்பால் ஞானம் உதயமாகும். பஞ்சேந்திரிய அநுபவம் உள்உணர்வு உள்ளமாகிய சித்தத்தின் ஆழத்தில் மூழ்கி விடும். இதற்கு சம்ஸ்காரம் என்பது. சென்ற கால அநுபவங்களை சம்ஸ்காரக் களஞ்சியத்திலிருந்து ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவரலாம். சென்ற கால அநுபவங்கள் வெகு துல்லியமான விவரங்களுடன் பத்திரப்படுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு துண்டு கூட இழக்கப்பட மாட்டாது. சம்ஸ்கார உதவி இல்லாமல் ஞாபகம் சாத்தியமற்றது. நுண்ணிய சம்ஸ்காரங்கள் உணர்வு உள்ளத்தின் மேற்பரப்பிற்கு பெரிய அலைபோல் வரும்போது அதற்கு ஞாபகம் அல்லது ஸ்மிருதி என்று பெயர்.

சம்ஸ்காரம் "எஞ்சிய சக்தி" எனப்படும். யோகி ஒருவர் பூர்வஜென்மங்களின் வாழ்வு நிலைகளை அறியும் ஆற்றல் பெற்றவராய் அக்காலங்களில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள சம்ஸ்காரங்களை நேரடியாக உணருகிருர். சர்வகலாசாலைகளில் இத்தகைய ஞானம் அடைய முடியாது. தமக்குகந்த தகுதிவாய்ந்த நன் மாணவர்களாகிய சாதகர்களுக்கு இந்த ஞானத்தை யோகி உபதேசிக்கிருர். உள்ளத்தின் ஸ்வபாவங்களாவன:- பரிணமம் (மாறுதல்) சேஷ்டா (செயல் படுதல்) நிரோத (அடக்குதல்) சக்தி ஜீவனம், தர்மம்.

ஒரு நிமிஷம் நிஜமான உனது பிரஹ்ம இயல்பை நீ மறந்தால், அஞ்ஞான மயமான பழைய சம்ஸ்காரங்கள் கிளம்பி உன்னை திணரச் செய்யும். நாரத மாமுனிவரின் மனஉறுதி எங்ஙனம் தளர்ந்தது என்பதைக் கேளுங்கள். நாரத மாமுனிவர் ஆழ்ந்த தியானத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் போதும்கூட தேவமாதர்களைக் கண்டார். இவருக்குள் சிற்றின்ப உணர்ச்சி அனுபவித்தார். வெளிப்பட்ட விந்துவை பானையில் வைக்க, அதிலிருந்து கும்பமுனி வடிவத்திலே சூடாலை வெளிப்பட்டாள். (யோகவாசிஷ்டம், சிகித்வஜா கதை) ஆகையால் நீ மிகமிக எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும். பணம், ஸ்திரீ, பெயர், புகழ் ஆகிய பலவிதமான ஆசை மயக்கங்களிலிருந்து வெகு தூரம் நீ பத்திரமாய் இருக்கவும்.

உள்ளம் சம்ஸ்காரங்கள் மூலமாய்த் தன் பிரபுத்துவத்தைப் பயிலுகிறது. சம்ஸ்காரங்கள் உள்ளளவு உனக்குப் புதுப் புது பிறவிகள் ஏற்படும். நிர்பீஜசமாதி மூலமாக இந்த சம்ஸ்காரங்கள் அனைத்தும் அழித்துப் பொறித்துப் பொசுக்கி ஒழித்துக் கட்டுதலே ஒரு சாதகனின் குறிக்கோள் ஆகும். அப்பால்தான் அவன் ஜனன மரணத்திலிருந்து விடுதலை பெறுகிறான். சம்ஸ்காரங்கள் உள்ளத்தில் நிலைக்கும். வ்ருத்திகள் (எண்ண அலைகள்) மெல்ல அடங்கி உள்ளத்தில் பதிவுகளை உண்டாக்கும். இப்பதிவுகளுக்குத்தான் சம்ஸ்காரங்கள் என்பது. இந்த சம்ஸ்காரங்களிலிருந்து ஞாபகம் எழுகிறது. உங்களுக்கு யோகியின் திருஷ்டி இருக்குமானால் ஒருவனுடைய மனமாகிய பட்டறையில் — மனக்குளத்தில் எங்ஙனம் ஒரு வ்ருத்தி எழுகிறது, எங்ஙனம் ஓய்கிறது, எங்ஙனம் ஒரு சம்ஸ்காரம் உருவாகிறது என்கிற விவரங்களையெல்லாம் அதியாச்சரியத்துடன் காணலாம். குறிப்பிட்ட அனுபவம், குறிப்பிட்ட சம்ஸ்காரத்தை உண்டாக்கும்.

தியானத்தின்போது, உள்ளம் அதன் உணர்வுகளையும் தீர்மானங்களையும் பற்றுகிறது. அவற்றின் கருத்தைத்

தனதாக ஆக்கிக் கொள்கிறது. அது சம்ஸ்காரங்களை வலிமைபடுத்துகிறது. சாதாரணமாய் நாம் "ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணர் வேதாந்தத்திலே நல்ல தாரணை வாய்ந்தவர்" என்று கூறுகிறோம். இங்கே ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணருக்கு ஸ்திர மான ஒழுங்கான வேதாந்த கருத்துக்கள் உள்ளன என்பது பொருள். அவரை எவராலும் அசைக்க முடியாது. அவர் மனமாற்றமுள்ள கோழை அல்ல. வேதாந்தத்தை உறுதியாய்ப் பற்றிக் கொண்டிருப்பவர்.

ஓம் அல்லது அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி என்கிற உபநிஷத மகா வாக்கியத்தை நீ ஒரு தடவை உச்சரித்தால் நான் பிரஹ்மன் என்கிற கருத்துக்கள் சம்ஸ்காரம் உள் உணர்வு உள்ளத்தில் உருவாகிவிடுகிறது. தினசரி 2,600 தடவை ஓம் என்கிற மந்திரத்தை மௌனமாக ஜபிப்பதின் கருத்து இந்த சம்ஸ்காரத்தை வலுப்படுத்துவதற்கே ஆகும். நீ ஆரஞ்சுப்பழத்தை அறுத்து, அதை முதல் தடவை சுவைத்தால் ஆரஞ்சுப்பழத்தின் அறிவு நீ பெறுகிறாய். அதன் சுவையை அறிந்து விடுகிறாய். உடனே ஒரு சம்ஸ் காரம் உள் உணர்வு உள்ளத்தில் உருவாகிவிடுகிறது. எப் போதேனும் இச்சம்ஸ்காரம் ஆரஞ்சுப்பழத்தின் ஞாப கத்தை உண்டு பண்ணிவிடும். பொருளும் அதை அறியும் அறிவும் வெவ்வேறாயினும், அவை பிரிக்க முடியாதவை.

வ்ருத்தி (சுழல், எண்ண அலை) உள்ளமாகிய சமுத் திரத்தில் எழுகிறது. சில காலம் அது இயங்குகிறது. சாதாரண உணர்வு அளவிற்கு அது அமுந்திவிடுகிறது. அது உள்உணர்வு உள்ளத்தில் மூழ்கிவிடுகிறது. விதை ஒன்று மரத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. மரமோ அதன் போக்கில் விதைகளை உற்பத்தி செய்கிறது. இதுவே மாவட்ட காரணம். இதுபோல, வ்ருத்தி உள்ளத்திலே சம்ஸ்காரத்தை உண்டுபண்ணவும், சம்ஸ்காரம் வ்ருத் தியை உண்டு பண்ணுகிறது. விதை—மரம் நியாயம் போல இங்கேயும், இம்மாவட்ட காரணம் உண்டு. இந்த வ்ருத்தி—சம்ஸ்கார மாவட்டம் அநாதி (ஆரம்பம் இல்லா

தது). ஆனால் ஒருவன் திவ்யஞானம் பெற்று முக்தி அடைவதால் அத்துடன் அது முடிவடைகிறது. அத்தகையோர் பிரகிருதியில் லயமாய் விடுகிறார்கள். ஜீவன் முக்தாவுக்கு இவை எவ்வித விளைவும் உண்டு பண்ணுவதில்லை.

பிராரப்தாவுக்கு இருப்பிடம் எது? உள்ளத்தின் சித்தம் மறைந்த செயல்களாக சம்ஸ்காரங்கள் யாவும் புதைபட்டுள்ளன. இந்த ஜன்மத்திய சம்ஸ்காரங்கள் மட்டும் அல்ல. அநாதி காலந்தொட்டு பல ஜன்மங்களில் சேர்ந்துள்ள எல்லா சம்ஸ்காரங்களும் இப்படி சித்தத்தில் புதையுண்டு கிடக்கின்றன. பிராணிகளின் சம்ஸ்காரங்கள், தேவர்களின் சம்ஸ்காரங்கள் இவை யாவும் சித்தத்தில் உள்ளன. மானிட ஜன்மத்திலே அந்த குறிப்பிட்ட ஜனன மரபுக்குப் பொருத்தமான சம்ஸ்காரங்களே வந்து சேரும். மற்ற வகை சம்ஸ்காரங்கள் யாவும் மறைந்திருக்கும்.

சக்திகள் போல சம்ஸ்காரங்கள் ஒன்றோடொன்று உதவும். கடுமையான நோயில் ஒருவன் கஷ்டப்படுகிற போது தயாள சிந்தை உன் இதயத்தில் உதிக்கும். முன் ஜன்மங்களில் பதிந்த தயாளச் செயல்களின் சம்ஸ்காரங்கள் ஒன்றாக இணைந்து அந்த நோயாளியைக் கவனித்து, சிசுருஷை செய்யத்தூண்டும். இதுபோல, தர்மச் செயல்களின் சம்ஸ்காரங்கள் யாவும் உணர்வு உள்ளத்தின் பரப்புக்கு வெளிப்பட்டு நிற்கும். மிகுந்த கஷ்ட நிலையில் துன்பத்தால் துடித்துக்கொண்டிருக்கும் ஒருவனைக் காணும்போது, இவனுக்கு உதவி புரிய வேண்டும் என்று மேற்குறிக்கப்பட்ட சம்ஸ்காரங்கள் உன்னை பலவந்தப்படுத்தும். உன் உடைமைகளிலிருந்து நீ அவனுக்கு உபகாரஞ் செய்கிறாய். ஒரு சம்ஸ்காரம் தலைதூக்கும்போது அதே தன்மையில் அமைந்த இதர சம்ஸ்காரம் கிளம்பிக் காரியத்தை நிறைவேற்றத் துணியும். சில சமயம் ஒரு சம்ஸ்காரம் தலை எடுக்கும்போது அதற்கு நேர்மாறான தன்மையுள்ள இன்னொரு சம்ஸ்காரம் கிளம்பி தன் செயலை ஆற்றத் தொடங்கும். எனவே, நல்ல சம்ஸ்காரத்திற்கும், தீய சம்ஸ்காரத்திற்கும் போர் விளையும்.

ஸ்தூல சரீரம் (பரு உடல்) மாண்டு போகும். ஆனால் செயல்கள், இன்ப நுகர்வுகள், எண்ணங்கள் ஆகியவற்றின் சம்ஸ்காரங்களும், எண்ணங்களும் இறந்த பிறகும் உன்னைப் பின்பற்றும். நீ மோக்ஷம் அடையும் வரையில், மரணத்தின் பின் உன்னைத் தொடரும். இவைகள் வெவ்வேறான உபாதிகளாக அமைந்துள்ளன. வெவ்வேறானவை. ஏன்? நீ மரணமாகிற ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் வெவ்வேறு சம்ஸ்காரங்களையே சுமந்து செல்லுகிறாய். வெவ்வேறு ஜன்மங்களிலும் விதவிதமான சம்ஸ்காரங்களை நீ உற்பத்தி செய்கிறாய். மரணத்தின் பின் உன்னைத் தொடரும் பிரதான உபாதிகளாவன :— ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள், ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள், ஐந்து பிராணன்கள், சதுர்வித மனம் மற்றும் யாதனு சரீரம் எனும் லிங்க சரீரத்திற்கு ஆதாரமான காரண சரீரம். சம்ஸ்காரங்களின் மரணம் காரண சரீரத்தின் மரணமேதான் இறுதி மோக்ஷத்திற்கு இட்டுச் செல்லுகிறது. மீண்டும் மீண்டும் நீ ஜனனங்கள் எடுத்தாக வேண்டும். பிரஹ்மக் ஞானப் பேற்றினால் சம்ஸ்காரங்கள் யாவும் அழிந்து பொறிக்கப்பட்டு ஒழியும் வரை, சம்ஸ்காரங்கள் தொலைந்தானதும் பிரஹ்மக் ஞானம் தன் மஹிமையோடு ஜ்வலிக்கிறது.

உன் மனத்திலே இரண்டு பொருள்கள் மிக்க ஆழ்ந்த சம்ஸ்காரம் செய்துள்ளன. ஒன்று பெண். மற்றொன்று தேள். கோடைக்காலத்திலே தினந்தோறும் தூங்கும் போது தேளைப்பற்றிய ஞாபகம் கொள்கிறாய். தினந்தோறும் இந்த தேள் பயத்தினால் நீ மனதில் தேள் கொட்டுதலைப் பெறுகிறாய்.

தினசரி ஆன்மீய நிகழ்ச்சி நிரல்

முழுநேர சாதகர்களுக்கு அமையும் தினசரி ஆன்மீய நிகழ்ச்சி நிரல் உள்ளது. உத்தியோக அலுவலகங்களிலும், வணிக நிலையங்களிலும், வேலை செய்யும் சாதகர்கள் தங்கள் சௌகரியங்களுக்கும், காலத்திற்கும் ஏற்பத் தேவையான மாறுதல்களைச் செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

1.	ஜபமும் தியானமும் காலைநேரம்		... 4-00 மணி
	,, மாலை நேரம்		... 4-00 மணி
2.	ஸ்வாத்யாயம் [வாசித்தல்]		... 3-00 மணி
3.	பேட்டி, சம்பாஷணை [தேவையானால்]		... 1-00 மணி
4.	ஆசனங்கள் மற்றும் பிராணயாமங்கள்	பகல்	... 1-00 மணி
		மாலை	... 1-00 மணி
5.	உலாவுதல்		... 1-00 மணி
6.	தூக்கம்		... 5-00 மணி
7.	தொண்டு புரிதல்		... 1-30 மணி
8.	குளித்தல்		... 1-00 மணி
9.	உணவு		... 1-00 மணி
10.	ஓய்வு		... 0-30 மணி
	ஆக மொத்தம்		... 24-00 மணி

இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் இறைவன்பால் மனத்தைப் பதிப்பது ஆரம்பகாலத்தில் வெகு சிரமம். தியானம் முடிந்ததும், மனம் அலையத் தொடங்கும். அது பழைய பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொள்ளப் பாடு படும். இதனை தடுத்துக் கொள்வதற்கு நீ என்ன செய்யப் போகிறாய்? அதனுடைய பற்றுக்கோடுக்கு இன்னொரு சாத்வீகப் பொருளை கொடுக்கவேண்டும். மாறுதல்களை அது விரும்புகிறது. சில மணி நேரங்கள் தத்துவப் புத்தகங்களை வாசி. வாசிப்பு முடிந்ததும் அதனைப்பற்றி குறிப்புகள் எழுதிக்கொள். இங்ஙனம் சில காலத்தைப் பயன்படுத்தக் கூடும். இது மனத்தின் களைப்பை ஆற்றப் பயன்படும். இது மனத்திற்குப் பொழுது போக்காகவும் அமையும். சில நேரத்தை ஏழைகளுக்காகவும், நோயாளிக்காகவும் உன்னுடைய சக்திக்கேற்றவாறு செலவழிக்கலாம். உனது தினசரி நிகழ்ச்சி நிரலுக்கென ஒரு கால அட்டவணை கீழே தருகிறேன்.

1.	தியானம்	8–00	மணி
2.	வாசித்தல்	4–00	,,
3.	எழுதுதல்	2–00	,,
4.	சேவை செய்தல்	2–00	,,
5.	உணவு, ஸ்நானம், தேகப்பயிற்சி ...	2–00	,,
6.	தூக்கம்	6–00	,,
	ஆகமொத்தம் ...	24–00	மணி

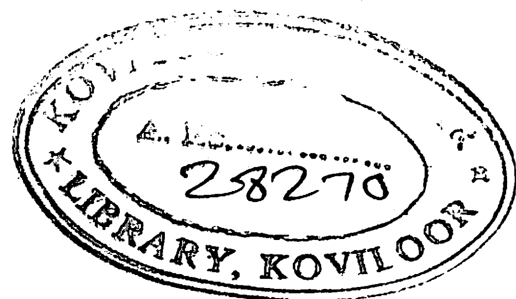
ஸாந்தி மந்திரம் :

ஓம் பூர்ண மத பூர்ண மிதம்
பூர்ணாத் பூர்ணமுதச்யதே;
பூர்ணஸ்ய பூர்ண மாதாய
பூர்ணமேவா வசிஷ்யதே —
ஓம் ஸாந்தி, ஸாந்தி, ஸாந்தி.

ஓம் அது பூர்ணம், இது பூர்ணம். இந்த பூரணத்தினின்று இந்த பூர்ணம் சுரக்கிறது. இந்த பூர்ணத்தை அந்த பூர்ணத்திலிருந்து எடுத்தாலும் பூர்ணம் எஞ்சியுள்ளது.

ஓம் ஸாந்தி, ஸாந்தி, ஸாந்தி.

— ஹரி ஓம் தத் ஸத் —



வாழ்வின் தத்துவங்கள்

சுவாமி சிதானந்தா

உங்களுடைய எண்ணத்திற்கு ஏற்ப எதிர்காலம் அமையும். ஆகையால் எப்பொழுதும் நல்ல எண்ணங்களையே எண்ண அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். இதுவே வெற்றி என்ற இரகசியத்திற்குத் திறவுகோல். மனிதன் யோசித்து யோசித்து கெட்ட எண்ணங்களில் சிக்கிக் கொண்டால் அடிக்கடி பிடிவாதமாக நல்ல எண்ணங்கள் பக்கமாக மனதைத் திருப்பிவிட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் ஏதாவது ஒன்று செய்ய முடியும்.

யாருமே தன் அழிவை விரும்பமாட்டான். ஆனால் எதில் நன்மை இருக்கிறது, எதில் தீமை இருக்கிறது என்பதை கொஞ்சம் பேர்களே அறிவார்கள். விவேகத்தின் மூலமாகவே நன்மைக்கும் தீமைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை அறிய முடிகிறது. விவேகம் ஞானத்தினால் வருகிறது. அஞ்ஞானத்தை ஒழித்துக்கட்டினால்தான் ஞானம் உதயமாகிறது.

எவ்வளவோ முயன்ற போதிலும் அஞ்ஞானம் அகலுவதில்லை. கோடிக்கணக்கான ரூபாய்களை பாக்கெட்டில் வைத்துக்கொண்டு சுற்றினாலும் கூட அஞ்ஞானத்தை விரட்டியடிக்க முடிகிறதா? இதனால் என்ன தெரிகிறது என்றால் அஞ்ஞானத்தை ஒழித்துக்கட்டுவதற்கு அதற்கு நேர்மாறான ஞானத்தைக் கொண்டுவரவேண்டும் என்பதே. இதேமாதிரியாக சுயநலத்தை பரநலத்தால் அகற்ற முடியும். அஞ்ஞானத்தைப் போக்க ஞானம் பெற வேண்டும். துர் குணங்களை களைந்தெறிய குணங்களின் வளர்ச்சியினால் தான் முடியும். எதுவரைக்கும் சாத்வீக குணங்கள் இல்லாமல் இருக்கின்றனவோ, அதுவரைக்கும் பகவத் சாக்ஷாத்காரம் முடியவே முடியாது.

குருவை அடைந்தபிறகும்கூட சிஷ்யனுக்கு ஏதோ குறைவு என்று எண்ணம் தோன்றுமேயாகில், சுகம்

தேவை என்று எண்ணுவானுகில் அவனுடைய பக்தியில், விசுவாசத்தில், சாதனையில் தவறு, குறைபாடு இருக்கிறது என்பதுதான் அர்த்தம். குருவை அடைந்த பிறகு எல்லா ஆசைகளும், இச்சைகளும் முடிந்துபோய்விடுகின்றன. அவன் தன்னைத்தானே குருவினிடம் சமர்ப்பணம் செய்து விடுகிருன். எவன் பூரணமாக சமர்ப்பணம் செய்துகொள்ள மாட்டானே அவன் ஆண்டவனை அடைய முடியாது. ஏனென்ருல் ஆண்டவன் கண்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கிருன். ஆனல் குரு சாக்ஷாத்காரமாக இருக்கிருர்.

மனிதப் பிறப்பு முக்கியமாக இரண்டு காரியங்களுக்காக ஆகி இருக்கிறது. பரோபகாரத்திற்கும் பகவத் பக்திக்குமே. இந்த அழியக்கூடிய உலகத்தில் க்ஷண நேரமே வாழ்வு. ஆகையால் இதை மற்றவர்களுடைய நன்மைக்காக ஈடுபடுத்த வேண்டும். மனிதன் ஒரு வழிப் போக்கன். வழிப்போக்கனுக்கு எந்த ஒரு இடத்திலும் மோகம் இருப்பதில்லை. அவன் தன்லட்சியத்தையே எப்பொழுதும் நினைத்து வருகிருன். சேவை செய்வதினுல் மனம் தூய்மை அடைகிறது. சந்தோஷம் கிடைக்கிறது. இந்த விஷயங்களை யோசிக்கவேண்டும். இதுவே நமது பண்பின் தத்துவம்.

புஷ்பம் தன் அழகைக் காட்டுவதற்கு மலருகிறது. விளக்கு ஒளியைத் தருவதற்கு எரிகிறது. ஊதுபத்தி வாசனையைப் பரப்புவதற்கு எரிகிறது. அதாவது உள்ளே இருப்பதை வெளியே கொண்டுவருவது இயற்கையின் நியதியாகும். மனிதனுக்கு உள்ளே தூய்மை இருக்கிறது. ஆத்ம தத்துவம் இருக்கிறது. சக்தி, ஆனந்தம், ஒளி இருக்கிறது. அதை வெளியே கொண்டுவர வேண்டும். நடைமுறைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இதுவே வாழ்க்கை. இதனுல் வாழ்வு தூய்மை அடைகிறது.

ஒரு நாள் நாம் எல்லோரும் இந்த உலகத்தை விட்டுப் போகவேண்டியதே. கையை மூடிக்கொண்டு கொஞ்சம்

கொண்டுவந்தோம், இங்கே உலக பந்தங்களில் சிக்கி, மாயைவலையில் விழுந்து எல்லாம் இழந்தோம். இப்பொழுது வெறுங்கையை விரித்துக்கொண்டு போய்விடுவோம். மனிதன் தன்னோடு எடுத்துக் கொண்டுபோக விரும்பினால் கொஞ்சம் சேர்த்துவைக்க வேண்டும். பணம்-காசு, கௌரவம், பெண்டு பிள்ளைகள் யாரும் உடன் செல்வதில்லை. அப்பொழுது எது கூட செல்கிறதோ அதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும். சேவை, தியாகம், பஜனை, கீர்த்தனை, வழிபாடு பக்தி இவைகளை யாரும் கொள்ளையடித்துச் செல்ல முடியாது. இதுவே சாசுவதமான செல்வமாகும்.

பணிவாக இரு. ஒழுக்கமாக இரு. அகங்காரத்தை விட்டொழி. சத்தியம் பேசு. குற்றம் காணுவதை ஒழித்துக்கட்டு. நாம ரூபங்களைத் தியானம் செய். தத்துவத்தைத் தெரிந்துக்கொள். அவன் நித்திய சுத்தனாகவும், எங்கும் சர்வ சக்தி மானாகவும், பிறப்பு, இறப்பு இல்லாதவனாகவும், அசலனாகவும், அசேஷமாகவும், அனந்தனாகவும் பூரணனாகவும் இருக்கிறான். அவனையே சிந்தித்துவா. பார்வையை மாற்று. நீ ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் பெற்றுவிடுவாய்.

மனம் மிகவும் சஞ்சலமானது. அது ஒரு விநாடி கூட எங்கேயும் நிற்பதில்லை. உட்காருவதில்லை. ஒரு விநாடிப் பொழுதில் நூற்றுக்கணக்கான மைல்களைச் சுற்றி வந்து விடுகிறது. மனம் நாம் இருக்கும் இடத்தில் இல்லாமல் நம்மை விட்டு தூரமாக இருக்கிறது. நாம் நம்முடைய இந்த மனதை எப்பொழுதும் நம்மிடமே வைத்துக்கொள்ள முடிந்தால், நாம் எங்கே உட்கார்ந்து இருக்கிறோமோ, எங்கே வசிக்கிறோமோ, எங்கே வேலை செய்கிறோமோ, அங்கே எல்லாம் இந்த மனத்தை கட்டுப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள அப்பியாசம் செய்து கொள்ளுவோமேயானால் நிச்சயமாக ஆத்ம சாந்தி பெற முடியும்.

சற்குருதேவ் ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் அருளிய தமிழ் நூல்கள்:

வாழ்விலும், ஆத்மானுபூதியிலும் வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள் விலை ரூ.	7-00
மனமும் அதன் இரகசியங்களும் அதை அடக்கும் முறைகளும் ...	7-00
ஆத்ம ஞானம்	4-00
சுவாமி சிவானந்தரின் சுய சரிதை ...	4-00
ஆத்மீகக்கதைகள்	3-00
சிவானந்தரின் சத்சங்கம்	3-00
சாதன சதுஷ்டயம்	1-50
ஆரம்ப வேதாந்தம்	1-50
ஒளி, சக்தி, ஞானம்	1-00
விரதங்கள், விழாக்கள்	1-00
தத்துவக்கதைகள்	1-00
தெய்வீகக்கதைகள்	1-00
சிவானந்த சாதன சதகம் ...	0-50
அந்தகர்க்கான பகவத் கீதை ...	0-50
அன்னை கங்கை	0-50
பகவான் சிவானந்தரின் ஞான விருந்து	0-50
ஞான முத்துக்கள்	0-50
சேவை செய்யவே உயிர் வாழ்கிறேன்	0-50

மற்றும்

சிவானந்தரின் சித்தி விளையாடல்கள் ...	2-00
அன்னை பராசக்தி ...	2-00
ஒளிமயமான சுவாமி சிதானந்தா ...	1-00
ஸ்ரீ சிதானந்த விஜயம்	1-00
ஞான ஒளி ஊற்று ... ... (குருதேவ் சிவானந்தரின் சரித்திரத்தை சுவாமி சிதானந்தர் எழுதியது.)	4-00
சிவானந்த கீர்த்தனை, பஜனை நாமாவளி	0-50
கீதையும் குருதேவரும்	0-50
சர்வரோக நிவாரணி ...	2-00

புத்தகங்களுக்கு உரிய விலையுடன் தபால் கட்டணமும் சேர்த்து அனுப்புங்கள். V. P. யில் அனுப்புவதில்லை